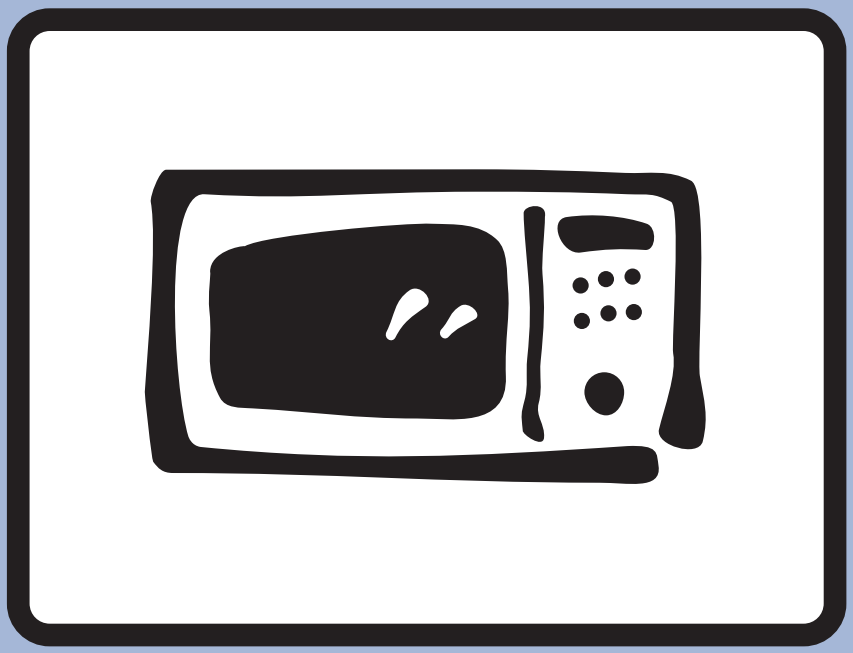
EX-72D-EU Cover T2 19/04/2005 10:22 Page A

Microwave oven with grill
Mikrobølgeovn med grill
Grillillä varustettu mikroaaltouuni
Mikrovågsugn med grill

BRUKSANVISNING
INSTRUCTION BOOK
BRUKSANVISNING
KÄYTTÖOHJE



Model EMS2685

GB
N
SF
S

Electrolux

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

EX-72D-EU Cover T2 19/04/2005 10:22 Page B

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

CONTENTS

Important safety instructions . . . . . .2 - 4
Oven & accessories 5
Control panel 6
Before operation 7
Setting the clock 7
What are microwaves? 8
Suitable ovenware . . . . . .8 - 9
Tips & advice . . . . . .10 - 14
Microwave power levels 15
Microwave cooking 16
Grill & dual grill cooking 17
Other convenient functions . . . . . .18 - 19
Auto cook & defrost operation . . . . . .20 - 21
Auto cook & defrost charts . . . . . .22 - 24
Recipes for auto cook menus . . . . . .25 - 26
Cooking charts . . . . . .27 - 29
Recipes . . . . . .30 - 44
Care & cleaning 45
What to do if... 46
Service & spare parts 47
Guarantee conditions 47
Specifications 48
Important information 48
Installation . . . . . .49 - 50

The symbol on the product or on its packaging indicates that this product may not be treated as household waste. Instead it shall be handed over to the applicable collection point for the recycling of electrical and electronic equipment. By ensuring this product is disposed of correctly, you will help prevent potential negative consequences for the environment and human health, which could otherwise be caused by inappropriate waste handling of this product. For more detailed information about recycling of this product, please contact your local city office, your household waste disposal service or the shop where you purchased the product.

ENGLISH

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS: READ CAREFULLY AND KEEP FOR FUTURE REFERENCE

To avoid the danger of fire

The microwave oven should not be left unattended during operation. Power levels that are too high or cooking times that are too long may overheat foods resulting in a fire.

The electrical outlet must be readily accessible so that the unit can be unplugged easily in an emergency.

The AC power supply must be 230 V, 50 Hz, with a minimum 16 A distribution line fuse, or a minimum 16 A distribution circuit breaker.

It is recommended that a separate circuit serving only this appliance be provided.

Do not store or use the oven outdoors.

If food being heated begins to smoke, DO NOT OPEN THE DOOR. Turn off and unplug the oven and wait until the food has stopped smoking. Opening the door while food is smoking may cause a fire.

Only use microwave-safe containers and utensils. See Page 8 - 9.

Do not leave the oven unattended when using disposable plastic, paper or other combustible food containers.

Clean the waveguide cover, the oven cavity, the turntable and turntable support after use. These must be dry and free from grease. Built-up grease may overheat and begin to smoke or catch fire.

Do not place flammable materials near the oven or ventilation openings. Do not block the ventilation openings.

Remove all metallic seals, wire twists, etc., from food and food packages. Arcing on metallic surfaces may cause a fire.

Do not use the microwave oven to heat oil for deep frying. The temperature cannot be controlled and the oil may catch fire.

To make popcorn, only use special microwave popcorn makers.

Do not store food or any other items inside the oven.

Check the settings after you start the oven to ensure the oven is operating as desired.

See the corresponding hints in this operation manual.

To avoid the possibility of injury

WARNING:

Do not operate the oven if it is damaged or malfunctioning. Check the following before use:

a) The door; make sure the door closes properly and ensure it is not misaligned or warped.

b) The hinges and safety door latches; check to make sure they are not broken or loose.

c) The door seals and sealing surfaces; ensure that they have not been damaged.

d) Inside the oven cavity or on the door; make sure there are no dents.

e) The power supply cord and plug; ensure that they are not damaged.

Never adjust , repair or modify the oven yourself. It is hazardous for anyone other than a competent person to carry out any service or repair operation which involves the removal of a cover which gives protection against exposure to microwave energy.

Do not operate the oven with the door open or alter the door safety latches in any way.

Do not operate the oven if there is an object between the door seals and sealing surfaces.

Do not allow grease or dirt to build up on the door seals and adjacent parts. Follow the instructions for "Care and Cleaning" on page 45. Failure to maintain the oven in a clean condition could lead to a deterioration of the surface that could adversely affect the life of the appliance and possibly result in a hazardous situation.

Individuals with PACEMAKERS should check with their doctor or the manufacturer of the pacemaker for precautions regarding microwave ovens.

To avoid the possibility of electric shock

Under no circumstances should you remove the outer cabinet.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Never spill or insert any objects into the door lock openings or ventilation openings. In the event of a spill, turn off and unplug the oven immediately and call an authorised ELECTROLUX service agent.
Do not immerse the power supply cord or plug in water or any other liquid.
Do not allow the power supply cord to run over any hot or sharp surfaces, such as the hot air vent area at the top rear of the oven.
Do not attempt to replace the oven lamp yourself or allow anyone who is not authorised by ELECTROLUX to do so. If the oven lamp fails, please consult your dealer or an authorised ELECTROLUX service agent.
If the power supply cord of this appliance is damaged, it must be replaced with a special cord. The exchange must be made by an authorised ELECTROLUX service agent.

To avoid the possibility of explosion and sudden boiling:

WARNING: Liquids and other foods must not be heated in sealed containers since they are liable to explode.

Never use sealed containers. Remove seals and lids before use. Sealed containers can explode due to a build up of pressure even after the oven has been turned off.
Take care when microwaving liquids. Use a wide-mouthed container to allow bubbles to escape.

Microwave heating of beverages can result in delayed eruptive boiling, therefore care has to be taken when handling the container.

To prevent sudden eruption of boiling liquid and possible scalding:

1. Stir liquid prior to heating/reheating.
2. It is advisable to insert a glass rod or similar utensil into the liquid whilst reheating.
3. Let liquid stand in the oven at the end of cooking time to prevent delayed eruptive boiling.

Do not cook eggs in their shells, and whole hard boiled eggs should not be heated in microwave ovens since they may explode even after microwave cooking has ended. To cook or reheat eggs which have not been scrambled or mixed, pierce the yolks and the whites, or the eggs may explode. Shell and slice hard boiled eggs before reheating them in the microwave oven.

Pierce the skin of such foods as potatoes, sausages and fruit before cooking, or they may explode.

To avoid the possibility of burns

Use pot holders or oven gloves when removing food from the oven to prevent burns.
Always open containers, popcorn makers, oven cooking bags, etc., away from the face and hands to avoid steam burns.

To avoid burns, always test food temperature and stir before serving and pay special attention to the temperature of food and drink given to babies, children or the elderly.

Temperature of the container is not a true indication of the temperature of the food or drink; always check the food temperature.
Always stand back from the oven door when opening to avoid burns from escaping steam and heat.
Slice stuffed baked foods after heating to release steam and avoid burns.
Keep children away from the door and accessible parts that may become hot when the grill is in use. Children should be kept away to prevent them burning themselves.
Do not touch the oven door, outer cabinet, rear cabinet, oven cavity, ventilation openings, accessories and dishes during **GRILL** mode, **DUAL GRILL** mode and **AUTO COOK** operation as they will become hot. Before cleaning make sure they are not hot.

ENGLISH

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

To avoid misuse by children

WARNING: Only allow children to use the oven without supervision when adequate instructions have been given so that the child is able to use the oven in a safe way and understands the hazards of improper use.

Do not lean or swing on the oven door. Do not play with the oven or use it as a toy.

Children should be taught all important safety instructions: use of pot holders, careful removal of food coverings; paying special attention to packaging (e.g. self-heating materials) designed to make food crisp, as they may be extra hot.

Other warnings

Never modify the oven in any way.

This oven is for home food preparation only and may only be used for cooking food. It is not suitable for commercial or laboratory use.

To promote trouble-free use of your oven and avoid damage.

Never operate the oven when it is empty except where recommended in the operation manual, see page 17 note 2. Doing so may damage the oven.

When using a browning dish or self-heating material, always place a heat-resistant insulator such as a porcelain plate under it to prevent damage to the turntable and turntable support due to heat stress. The preheating time specified in the dish's instructions must not be exceeded.

Do not use metal utensils, which reflect microwaves and may cause electrical arcing. Do not put cans in the oven.

Only use the turntable and the turntable support designed for this oven. Do not operate the oven without the turntable.

To prevent the turntable from breaking:

(a) Before cleaning the turntable with water, leave the turntable to cool.

(b) Do not put hot foods or hot utensils on a cold turntable.

(c) Do not put cold foods or cold utensils on a hot turntable.

Do not place anything on the outer cabinet during operation.

Do not use plastic containers for microwaving if the oven is still hot from using the **GRILL** mode, **DUAL GRILL** mode and **AUTO COOK** operation, because they may melt. Plastic containers must not be used during above modes unless the container manufacturer says they are suitable.

NOTE:

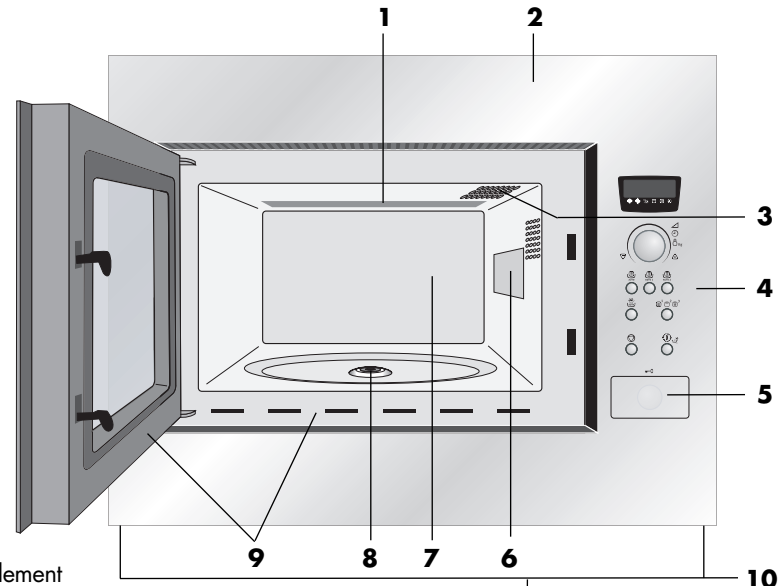
If you are unsure how to connect your oven, please consult an authorised, qualified electrician.

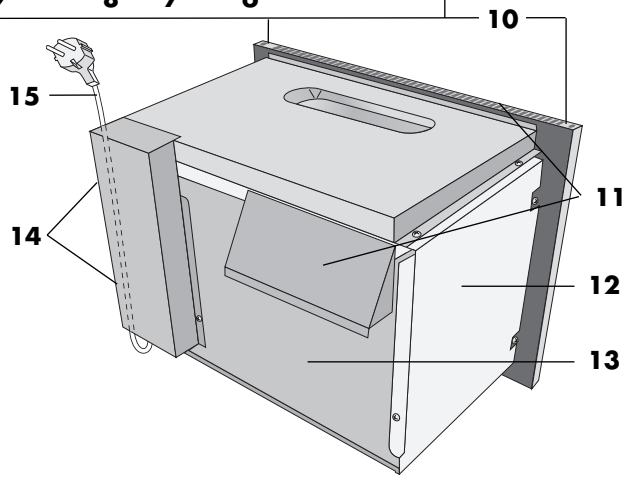
Neither the manufacturer nor the dealer can accept any liability for damage to the oven or personal injury resulting from failure to observe the correct electrical connection procedure.

Water vapour or drops may occasionally form on the oven walls or around the door seals and sealing surfaces. This is a normal occurrence and is not an indication of microwave leakage or a malfunction.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

OVEN & ACCESSORIES

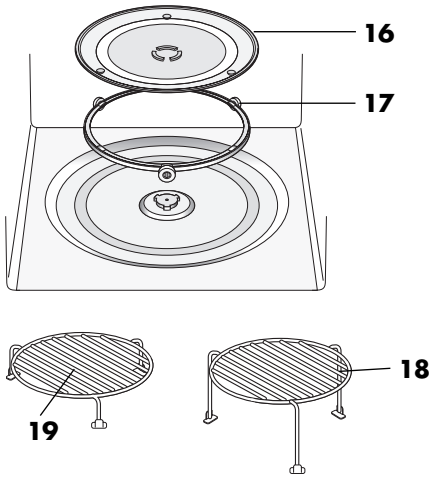




1 Grill heating element
2 Front trim
3 Oven lamp
4 Control panel
5 Door opening button
6 Waveguide cover
7 Oven cavity
8 Seal packing
9 Door seals and sealing surfaces
10 Fixing points (4 points)
11 Ventilation openings
12 Outer cover
13 Rear cabinet
14 Power supply cord support clips
15 Power supply cord

ACCESSORIES:
Check to make sure the following accessories are provided:
(**16**) Turntable (**17**) Turntable support
(**18**) High rack (**19**) Low rack
(**20**) 4 fixing screws (not shown)
Place the turntable support in the seal packing on the floor of the cavity.
Then place the turntable on the turntable support.
To avoid turntable damage, ensure dishes or containers are lifted clear of the turntable rim when removing them from the oven.

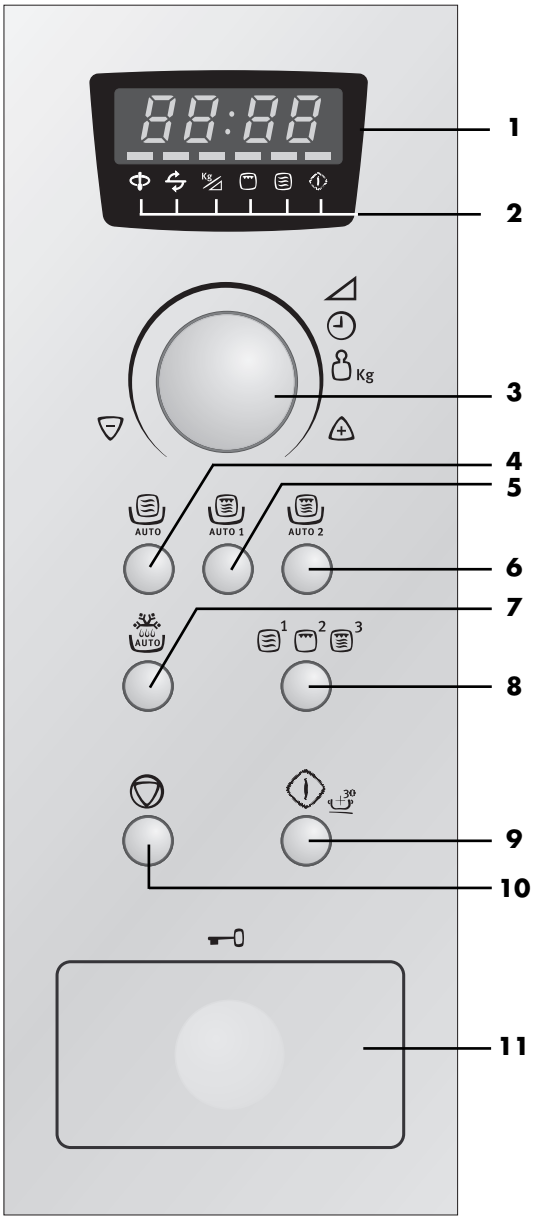
NOTE: When you order accessories, please mention two items: part name and model name to your dealer or authorised ELECTROLUX service agent.



ENGLISH

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

CONTROL PANEL



1 Digital Display

2 Indicators

The appropriate indicator will flash or light up, just above each symbol according to the instruction. When an indicator is flashing, press the appropriate button (having the same symbol) or carry out the necessary operation.

- Stir
- Turn over
- Weight/power level
- Grill
- Microwave
- Cooking in progress

3 TIMER/WEIGHT/POWER knob

4 AUTO COOK button
Press to select one of the 2 automatic programmes.

5 AUTO COOK PLUS GRILL 1 button
Press to select one of the 2 automatic programmes.

6 AUTO COOK PLUS GRILL 2 button
Press to select one of the 4 automatic programmes.

7 AUTO DEFROST button
Press to select one of the 4 automatic programmes.

8 COOKING MODE button
Press to select either microwave, grill or dual grill, or use to set the clock.

1. press once to select microwave function.
2. press twice to select the grill.
3. press three times to select dual grill mode, microwave with grill.

9 START/+30 button

10 STOP button

11 DOOR OPENING button

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

BEFORE OPERATION

Plug in the oven.

1. The oven display will flash:

2. Press the **STOP** button, the display will show:

3. To set the clock, see below.

4. Heat the oven without food. **(See page 17 note 2).**

Using the STOP button

Use the **STOP** button to:

1. Erase a mistake during programming.

2. Stop the oven temporarily during cooking.

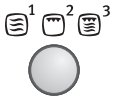
3. Cancel a programme during cooking, touch twice.

SETTING THE CLOCK

There are two setting modes: 12 hour clock and 24 hour clock.

1. To set the 12 hour clock, hold the **COOKING MODE** button down for 3 seconds. 12H will appear in the display.

2. To set the 24 hour clock, press the **COOKING MODE** button **once more** after Step 1, in the example below 24H will appear in the display.



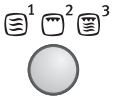
x1 and hold for 3 secs.

To set the clock, follow the example below.

Example:

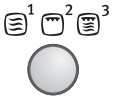
To set the 24 hour clock to 23:35.

1. Choose the clock function. (12 hour clock).



x1 and hold for 3 seconds

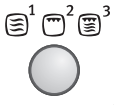
Choose the 24 hour clock.



x1

2. Set the hours. Rotate the **TIMER/WEIGHT/POWER** knob until the correct hour is displayed (23).

3. Press the **COOKING MODE** button to change from hours to minutes.



x1

4. Set the minutes. Rotate the **TIMER/WEIGHT/POWER** knob until the correct minute is displayed (35).

5. Press the **COOKING MODE** button to start the clock.

NOTES:

1. You can rotate the **TIMER/WEIGHT/POWER** knob clockwise or counter-clockwise.
2. Press the **STOP** button if you make a mistake during programming.
3. If the electrical power supply to your microwave oven is interrupted, the display will intermittently show 88:88 after the power is reinstated. If this occurs during cooking, the programme will be erased. The time of day will also be erased.
4. When you want to reset the time of day, follow the above example again.

ENGLISH

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

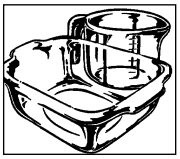
WHAT ARE MICROWAVES?

Like radio and television waves, microwaves are electromagnetic waves.
Microwaves are produced by a magnetron inside the microwave oven, and these vibrate the molecules of water present in the food. The friction this causes produces heat, which ensures that the food is defrosted, heated or cooked through.
The secret of the reduced cooking times is the fact that the microwaves penetrate the food from every direction. Energy is used to the full. In comparison, the energy from a conventional hob passes from the burner through the pan and so to the food. This method wastes a great deal of energy.

THE CHARACTERISTICS OF MICROWAVES
Microwaves penetrate all non-metal objects made of glass, china, earthenware, plastic, wood or paper. This is why the microwaves never make these materials hot. Dishes become hot only because the food inside them is hot.
The food absorbs the microwaves and is heated.
Microwaves cannot pass through objects made of metal and so they are deflected. For this reason metal objects are not normally suitable for microwave cookery. There are exceptions where you can actually make use of the fact that the microwaves cannot pass through metal. If you cover food with aluminium foil at specific points while it is defrosting or cooking, you can prevent those parts from getting too warm, too hot, or overcooked. Please check out the advice given in the guide.

SUITABLE OVENWARE

GLASS AND CERAMIC GLASS

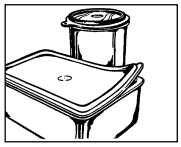


Heat-resistant glass utensils are very suitable. The cooking process can be observed from all sides. They must not, however, contain any metal (e.g. lead crystal), nor have a metallic overlay (e.g. gold edge, cobalt blue finish).

CERAMICS
Generally very suitable. Ceramics must be glazed, since with unglazed ceramics moisture can get into the ceramic. Moisture causes the material to heat up and may make it shatter. If you are not certain whether your utensil is suitable for the microwave, carry out the utensil suitability test. (See page 9).

PORCELAIN
Very suitable. Ensure that the porcelain does not have a gold or silver overlay and that it does not contain any metal.

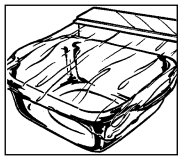
PLASTIC UTENSILS



Heat resistant plastic utensils which are suitable for use in the microwave can be used to thaw, heat and cook food. Follow the manufacturer's recommendations.

PAPER UTENSILS
Heat resistant paper made for use in a microwave oven is also suitable. Follow the manufacturer's recommendations.

KITCHEN PAPER
can be used to absorb any moisture which occurs



in short heating methods, e.g. of bread or products in bread crumbs. Insert the paper between the food and the revolving plate. The surface of the food will stay crispy and dry. Covering greasy food with kitchen paper will catch splashes.

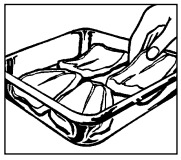
Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

SUITABLE OVENWARE

MICROWAVE CLING FILM

This, or heat-resistant film, is very suitable for covering or wrapping. Please follow the manufacturer's recommendations.

ROASTING BAGS



Can be used in a microwave oven. Metal clips are not suitable for fastening them since the roasting bag foil might melt. Fasten the roasting bag with string and pierce it several times with a fork. Non heat-resistant food wraps are not recommended for use in a microwave oven.

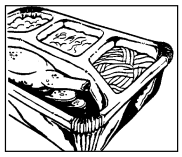
THE RIGHT UTENSILS FOR COMBINED OPERATION

For combined operation (Microwave + grill) and grill operation, you can use any heat-resistant accessories, e. g. porcelain, pottery, glass. It is possible to use metal accessories only for a simple grill operation.

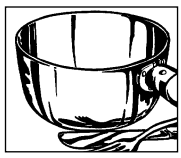
BROWNING DISH

A special microwave dish made from ceramic glass with a metal alloy base, which allows food to be browned. When using the browning dish a suitable insulator, e.g. a porcelain plate, must be placed between the turntable and the browning dish. Be careful to adhere exactly to the pre-heating time given in the manufacturer's instructions. Excessive pre-heating can damage the turntable and the turntable stand or can trigger the safety-device which will switch off the oven.

METAL



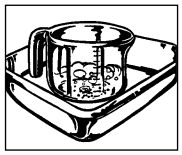
Generally speaking, metal should not be used, since microwaves do not pass through metal and therefore cannot reach the food. There are, however, exceptions: small strips of aluminium foil may be used to cover certain parts of the food, so that these do not thaw too quickly or begin to cook (e.g. chicken wings). Small metal skewers and aluminium containers (e.g. of readycooked meals) can be used. They must, however, be small in relation to the food, e.g. aluminium containers must be at least $^{2}/_{3}$ to $^{3}/_{4}$ filled with food. It is recommended that you transfer the food into a dish suitable for use in the microwave. When using aluminium containers or other metal utensils there must be a gap of approx. 2 cms between them and the walls of the cooking area, otherwise the walls could be damaged by possible arcing.



NO UTENSIL SHOULD HAVE A METAL

overlay, or metal parts such as screws, bands or handles..

UTENSIL SUITABILITY TEST



If you are not sure whether your utensil is suitable for use in your microwave oven, carry out the following test: Place the utensil into the oven. Place a glass container filled with 150 ml of water on or next to the utensil. Switch on the oven at 900 W power for 1 to 2 minutes. If the utensil stays cool or just warm to the touch, it is suitable. Do not use this test on a plastic utensil. It could melt.

ENGLISH

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

TIPS & ADVICE

BEFORE YOU START...

To make it as easy as possible to use the microwave oven we have put together a few hints and tips for you. Only switch on the oven when the food is already inside.

SETTING THE COOKING TIME

Defrosting, re-heating and cooking times are generally much shorter than in a conventional oven or hob. So you will need to consult this book for the recommended cooking times. It is better to set shorter rather than longer cooking times. Always test the food after the cooking time has elapsed. It is better then to continue cooking it for a little longer, than to have overcooked food.

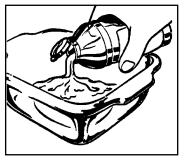
STARTING TEMPERATURE

Defrosting, re-heating and cooking times depend on the temperature of the food when you start. For example, deep frozen and refridgerated food will need longer than food that is at room temperature. Standard storage temperaturs of food are assumed for re-heating and cooking times (refridgerator temperature of 5° C, Room temperature of approximately 20° C). For defrosting food a starting temperature of -18° C is assumed.

Cook **popcorn** only in special microwave safe containers. Refer exactly to the manufacturer's instructions. Do not use a normal paper or glass container.

Do not cook **eggs** in the unbroken shells. Pressure builds up inside the shell and this may result in the egg exploding.

Do not heat **oil or fat** for deep-frying inside the microwave oven. It is impossible to control the temperature of the oil and it may suddenly splash out of the pan.



Do not heat **sealed containers** such as jars or tins. The pressure inside the container could cause the container to explode. (The exception is when you are making preserves).

COOKING TIMES

All the times given in this book are guidelines, which can be varied according to the initial temperature, weight and condition of the food (water or fat content etc.).

SALT, SPICES AND HERBS

Food cooked in your microwave retains its individual flavour better than it does when conventional preparation methods are used. For this reason you should use salt sparingly and normally add it only after cooking. Salt absorbs liquid and dries out the outer layer of food. Herbs and spices can be used as normal.

TYPES OF USE

Microwave: you can defrost frozen foods in a short time.

Combined operation: With the combination of microwave and grill you can cook and roast at the same time. Therefore, the advantages of these appliances will combine sensibly and mutually. The heat of the grill quickly seals the pores of the food and the microwave functions for a short time. The food keeps its moisture inside and is crispy on the outside.

Grill: Your oven is provided with a quartz grill, which you can also use without microwave operation like any other conventional grill.

COOKING TEST

The cooking status of meals can be tested as with conventional preparation:

- Food thermometer: Each food has a certain interior temperature at the end of the heating process. With a food thermometer you can determine whether the food is hot or cooked enough.
- Fork: You can check fish with a fork. If the fish meat is no longer clear and comes easily from the fishbones, it is. If it is over-cooked, it becomes tough and dry.
- Wooden skewer: Cakes and bread can be tested by inserting a wooden skewer. If the skewer remains clean and dry after pulling it out they are done.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

USING A FOOD THERMOMETER TO DETERMINE COOKING TIME

The internal temperature of food and drink can be ascertained with a food thermometer. The most important temperatures are specified in the temperature table.

Drink / Food	Internal temperature once cooked	Internal temp. after 10 - 15 mins standing time
Heating drinks (Coffee, Water, Tea, Milk etc.)	65-75° C	
Heating soup	75-80° C	
Heating stew	75-80° C	
Poultry	80-85° C	85-90° C
Lamb		
Pink	70° C	70-75° C
Well done	75-80° C	80-85° C
Roast beef		
Rare	50-55° C	55-60° C
Medium	60-65° C	65-70° C
Well done	75-80° C	80-85° C
Pork, Veal	80-85° C	80-85° C

ADDITION OF WATER

Vegetables and other foods with a high water content can be cooked in their own juice or with the addition of a little water. This ensures that many vitamins and minerals are preserved.

FOOD IN SKINS OR SHELLS

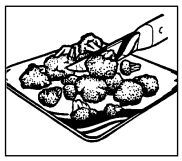
Foods such as sausages, chickens, chicken legs, baked potatoes, tomatoes, apples, egg yolks or such like should be pricked or pierced with a fork or small wooden skewer. This will enable the steam which forms to dissipate without splitting the skin or shell.

FATTY FOODS

Fatty meat and layers of fat cook better than lean portions of meat. Before cooking, cover the fatty portions with a piece of aluminium foil or place the food with the fat side down.

BLANCHING VEGETABLES

Before freezing vegetables, they should be blanched. This preserves the quality and flavour

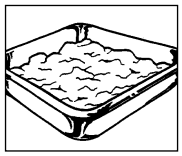


at their best. Method: wash and chop the vegetables. Put 250g of vegetables in a dish with 275 ml water and cover. Heat for 3-5 minutes. After blanching, immerse immediately in cold water to prevent further cooking and then allow to drain. Pack vegetables in an airtight container and freeze.

PRESERVING FRUIT AND VEGETABLES

Using the microwave for preserving is quick and easy. There are preserving jars, rubber vacuum seals and suitable seals made of plastic available specially made for microwaves. The manufacturers will supply precise instructions for use.

LARGE AND SMALL QUANTITIES



Microwave times are directly dependent upon the amount of food which you would like to thaw, heat or cook. This means that small portions cook more quickly than larger ones. As a rule of thumb:
TWICE THE AMOUNT = ALMOST TWICE THE TIME
HALF THE AMOUNT = HALF THE TIME

DEEP AND SHALLOW CONTAINERS

Both containers have the same capacity, but the cooking time is longer for the deeper one. You should therefore choose as flat a container as possible with a large surface area. Only use deep containers for dishes where there is a danger of overcooking, e.g. for noodles, rice, milk etc.

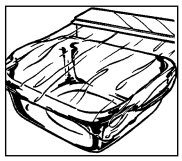
ROUND AND OVAL CONTAINERS

Food cooks more evenly in round or oval containers than in containers with corners, since the microwave energy concentrates in the corners and the food in these areas could become overcooked.

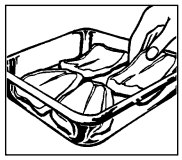
Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

TIPS & ADVICE

COVERING



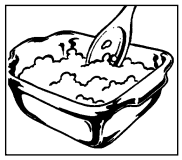
Covering the food retains the moisture within it and shortens the cooking time. Use a lid, microwave cling film or a cover. Foods which are to be crispy, e.g. roasts or chickens, should not be covered. As a general rule, whatever would be covered in a conventional oven should also be covered in a microwave oven. Whatever would be uncovered in a conventional oven can also be left uncovered in a microwave oven.



IRREGULAR SHAPED FOOD

Place the thicker, more compacted end of the food pointing towards the outside. Place vegetables (such as broccoli) with the stalks pointing outward.

STIRRING



Stirring the food is necessary, since the microwaves begin by heating the outer areas. The temperature is thereby equalised and the food heats up evenly.

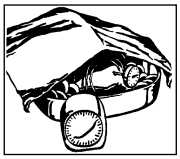
ARRANGEMENT OF FOOD

Place a number of individual portions, such as small pudding moulds, cups or potatoes in their jackets, in a circle on the turntable. Keep the portions at a distance from each other so that the microwave energy can reach the food from all sides.

TURNING

Medium-sized items, such as hamburgers and steaks, should be turned over once during cooking, in order to shorten the cooking process. Large items, such as roasts and chickens, must be turned, since the upper side receives more microwave energy and could dry out if not turned.

STANDING TIME



Keeping to the standing time is one of the most important rules with microwaves. Almost all foods, which are thawed, heated or cooked in the microwave, require a certain amount of time to stand, during which temperature equalisation takes place and the moisture in the food is evenly distributed.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

HEATING

- Ready-prepared meals in aluminium containers should be removed from the aluminium container and heated on a plate or in a dish.
- Food should be covered with microwave cling film, a plate or cover (obtainable from stores), so that the surface does not dry out. Drinks need not be covered.
- Remove the lids from firmly closed containers.
- When boiling liquids such as water, coffee, tea or milk, place a glass stirrer in the container.
- If possible, stir large quantities from time to time, to ensure that the temperature is evenly distributed.
- The times are for food at a room temperature of 20° C. The heating time for food stored in a refrigerator should be increased slightly.
- After heating allow the food to stand for 1-2 minutes, so that the temperature inside the food can be evenly distributed (standing time).
- The times given are guidelines which can be varied according to the initial temperature, weight, water content, fat content or the result which you wish to achieve.

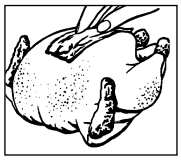
DEFROSTING

Your microwave is ideal for thawing. Thawing times are usually considerably shorter than in traditional methods. Here are a few tips. Take the frozen item out of its packaging and place on a plate for thawing.

BOXES AND CONTAINERS

Boxes and containers suitable for microwaves are particularly good for thawing and heating food, since they can withstand temperatures in a deep freeze (down to approx. -40° C) as well as being heat-resistant (up to approx. 220° C). You can therefore use the same container to freeze, thaw, heat and even cook the food, without having to transfer it.

COVERING

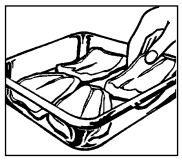


Cover thin parts with small strips of aluminium foil before thawing. Thawed or warm parts should likewise be covered with aluminium strips during thawing. This stops the thin parts becoming too hot while thicker parts are still frozen.

CORRECT SETTING

It is better to choose a setting which is too low rather than one which is too high. By so doing you will ensure that the food thaws evenly. If the microwave setting is too high, the surface of the food will already have begun to cook while the inside is still frozen.

TURNING/STIRRING



Almost all foods have to be turned or stirred from time to time. As early as possible, separate parts which are stuck together and rearrange them.

SMALL AMOUNTS...

thaw more quickly and evenly than larger ones. We recommend that you freeze portions which are as small as possible. By so doing you will be able to prepare whole menus quickly and easily.

FOODS REQUIRING CAREFUL HANDLING,

Foods such as gateaux, cream, cheese and bread should only be partially thawed and then left to thaw completely at room temperature. By so doing you will avoid the outer areas becoming too hot while the inside is still frozen.

STANDING TIME

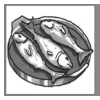
This is particularly important after thawing food, as the thawing process continues during this period. In the thawing table you will find the standing times for various foods. Thick, dense foods require a longer standing time than thinner foods or food of a porous nature. If the food has not thawed sufficiently, you may continue thawing it in the microwave oven or lengthen the standing time accordingly. At the end of the standing time you should process the food as soon as possible and not re-freeze it.

ENGLISH

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

COOKING FRESH VEGETABLES

- When buying vegetables try to ensure that, as far as possible, they are of similar size. This is particularly important when you want to cook the vegetables whole (e.g. boiled potatoes).
- Wash the vegetables before preparing them, clean them and only then weigh the required quantity for the recipe and chop them up.
- Season them as you would normally, but as a rule only add salt after cooking.
- Add about 5 tbsps of water for 500 g of vegetables. Vegetables which are high in fibre require a little more water. You will find information about this in the table (see page 27).
- Vegetables are usually cooked in a dish with a lid. Those with a high moisture content, e.g. onions or boiled potatoes, can be cooked in microwave cling film without adding water.
- After half the cooking time has elapsed vegetables should be stirred or turned over.
- After cooking allow the vegetables to stand for approx. 2 minutes, so that the temperature disperses evenly (standing time).
- The cooking times given are guidelines and depend upon the weight, initial temperature and condition of the type of vegetable in question. The fresher the vegetables, the shorter the cooking times.



COOKING MEAT, FISH & POULTRY

- When buying food items, try to ensure that, as far as possible, they are of similar size. This will ensure that they are cooked properly.
- Before preparation wash meat, fish and poultry thoroughly under cold running water and pat them dry with kitchen paper. Then continue as normal.
- Beef should be well hung and have little gristle.
- Even though the pieces may be of a similar size, cooking results may vary. This is due, amongst other things, to the kind of food, variations in the fat and moisture content as well as the temperature before cooking.
- Turn large pieces of meat, fish or poultry half way through the cooking time, so that they are cooked evenly from all sides.
- After cooking cover roasts with aluminium foil and allow them to stand for approx. 10 minutes (standing time). During this period the roast carries on cooking and the liquid is evenly distributed, so that when it is carved a minimum amount of juice is lost.

DEFROSTING & COOKING

Deep-frozen dishes can be thawed and cooked at the same time in one process in your microwave. You will find some examples in the table. Do take note, however, of the general advice given on "heating" and "thawing" food.

Please refer to the manufacturer's instructions on the packaging when preparing deep- frozen dishes. These usually contain precise cooking times and offer advice on preparation.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

MICROWAVE POWER LEVELS

Your oven has 5 power levels. To choose the power level for cooking, follow the advice given in the recipe section. Generally the following recommendations apply:

900 W used for fast cooking or reheating e.g. soup, casseroles, canned food, hot beverages, vegetables, fish, etc.

630 W used for longer cooking of dense foods such as roast joints, meat loaf and plated meals, also for sensitive dishes such as cheese sauce and sponge cakes. At this reduced setting, the sauce will not boil over and food will cook evenly without over cooking at the sides.

450 W for dense foods which require a long cooking time when cooked conventionally, eg. beef dishes, it is advisable to use this power setting to ensure the meat will be tender.

270 W (Defrost setting) to defrost, select this power setting, to ensure that the dish defrosts evenly. This setting is also ideal for simmering rice, pasta, dumplings and cooking egg custard.

90 W For gentle defrosting, eg. cream gateaux or pastry.

W = WATT

To set the microwave power level :
Rotate the **TIMER/WEIGHT/POWER** knob clockwise or counter-clockwise to select cooking time.
Press the **COOKING MODE** button once (microwave only).
To change the microwave power level rotate the knob until the desired power level is reached.
Press the **START/+30** button.

NOTE: If the power level is not selected, 900 W is automatically set.

ENGLISH

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

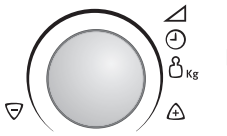
MICROWAVE COOKING

Your oven can be programmed for up to 90 minutes. (90.00) The input unit of cooking (defrosting) time varies from 10 seconds to five minutes. It depends on the total length of the cooking (defrosting) time as shown on the table.

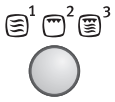
Cooking time	**Increasing unit**
0-5 minutes	10 seconds
5-10 minutes	30 seconds
10-30 minutes	1 minute
30-90 minutes	5 minutes

Example:
Suppose you want to heat soup for 2 minutes and 30 seconds on 630 W microwave power.

1. Enter the desired cooking time by rotating **TIMER/ WEIGHT/POWER** knob clockwise.



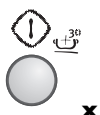
2. Choose the desired cooking mode by pressing **COOKING MODE** button once (microwave only).



x1

3. Choose the desired power by rotating the **TIMER/ WEIGHT/POWER** knob clockwise.

4. Press **START/+30** button once to begin cooking.



x1

Check the display.

NOTE:

1. When the door is opened during the cooking process, the cooking time on the digital display stops automatically. The cooking time starts to count down again when the door is closed and the **START/+30** button is pressed.

2. If you wish to know the power level during cooking, press the **COOKING MODE** button. As long as your finger is touching the **COOKING MODE** button, the power level will be displayed.

3. You can rotate the **TIMER/WEIGHT/POWER** knob clockwise or counter-clockwise. If you rotate the knob counter-clockwise, the cooking time will decrease from 90 minutes by degrees.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

GRILL & DUAL GRILL COOKING

This microwave oven has two **GRILL** cooking modes: 1. Grill only. 2. Dual Grill (Grill with microwave).

1. GRILL ONLY COOKING

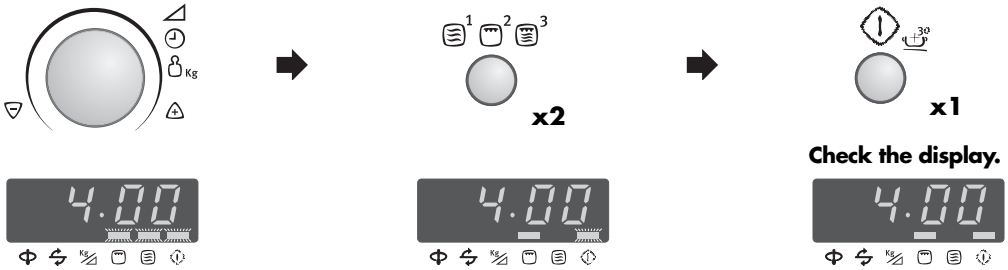
This mode can be used to Grill/Brown food.

Example : To make toast for 4 minutes.

1. Enter the desired cooking time by rotating the **TIMER/WEIGHT/POWER** knob.

2. Choose the desired cooking mode by pressing the **COOKING MODE** button twice. (Grill only).

3. Press the **START/+30** button once to begin cooking.



NOTES:

1. The high or the low rack is recommended for grilling.

2. You may detect smoke or a burning smell when using the grill for the first time, this is normal and not a sign that the oven is out of order.
To avoid this problem, when first using the oven, operate the grill without food for 20 minutes.

2. DUAL GRILL COOKING

This mode uses a combination of Grill power and Microwave power (90 W to 630 W).
The microwave power level is preset to 270 W.

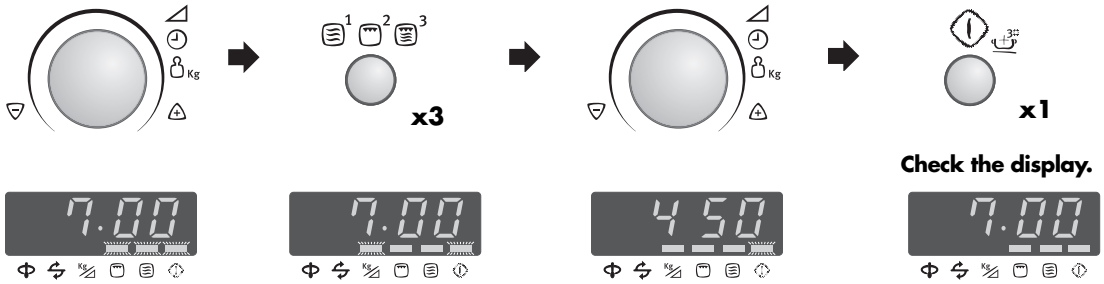
Example: To cook grill skewers (recipe given on page 35) for 7 minutes on **DUAL GRILL** (450 W).

1. Enter the desired cooking time by rotating **TIMER/WEIGHT/POWER** knob clockwise.

2. Choose the desired cooking mode by pressing **COOKING MODE** button once (Dual grill).

3. Choose the desired power by rotating the **TIMER/WEIGHT/POWER** knob clockwise.

4. Press **START/+30** button once to begin cooking.



ENGLISH

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

OTHER CONVENIENT FUNCTIONS

1. MULTIPLE SEQUENCE COOKING

A sequence of 3 stages (maximum) can be programmed using combinations of **MICROWAVE, GRILL** or **DUAL GRILL**.

Example:

To cook : 2 minutes and 30 seconds on 630 W power (Stage 1)
5 minutes Grill only (Stage 2)

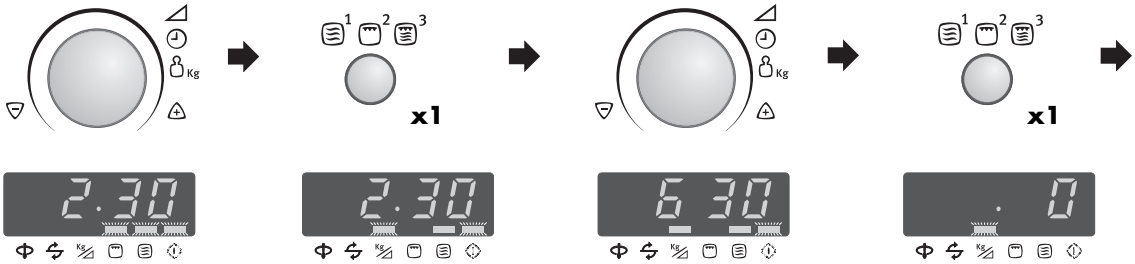
STAGE 1

1. Enter the desired cooking time by rotating **TIMER/ WEIGHT/POWER** knob clockwise.

2. Choose the desired cooking mode by pressing **COOKING MODE** button once (microwave only).

3. Choose the desired power by rotating the **TIMER/ WEIGHT/POWER** knob clockwise.

4. Press the **COOKING MODE** button before programming Stage 2.



STAGE 2

1. Enter the desired cooking time by rotating **TIMER/ WEIGHT/POWER** knob clockwise.

2. Choose the desired cooking mode by pressing **COOKING MODE** button once (grill only).

3. Press the **START/+30** button once to begin cooking.

(The oven will begin to cook for 2 minutes and 30 seconds at 630 W, and then for 5 minutes on Grill only.)

NOTE: If you set any programme after setting **GRILL** mode, omit the steps 3 and 4.
If you press the **COOKING MODE** button continually after setting **GRILL** mode, the **GRILL** mode will be changed to the **DUAL GRILL** mode automatically.

Example: To cook Courgette & Noodle Gratin (on page 37).
1. 18 minute at 900 W.
2. 7 minutes Dual Grill at 630 W.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

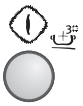
OTHER CONVENIENT FUNCTIONS

2. ADD 30 SECONDS FUNCTION

The **START/+30** button allows you to operate the two following functions:

a. Direct start

You can directly start cooking on 900 W microwave power level for 30 seconds by pressing the **START/+30** button.



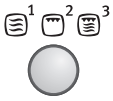
NOTE:
To avoid the misuse by children the **START/+30** button can be used only within 3 minutes after the preceding operation, i.e., closing the door, pressing the **STOP** button or cooking completion.

b. Extend the cooking time.

You can extend the cooking time for multiples of 30 seconds if the button is pressed while the oven is in operation.

3. TO CHECK THE POWER LEVEL

To check the microwave power level during cooking press the **COOKING MODE** button.



x1

As long as your finger is touching the **COOKING MODE** button the power level will be displayed.

The oven continues to count down although the display shows the power level.

4. SAFETY LOCK FUNCTION

TO SET THE SAFETY LOCK FUNCTION

1. Press and hold the **STOP** key for 3 seconds.

x1 for 3 seconds

The display will show:

TO CANCEL THE SAFETY LOCK FUNCTION

1. Press and hold the **STOP** key for 3 seconds.

x1 for 3 seconds

The display will show the time of day, if set.

NOTE: When the Safety Lock is set you cannot input any buttons except the **STOP** button.

ENGLISH

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

AUTO COOK & DEFROST OPERATION

AUTO COOK and **AUTO DEFROST** automatically work out the correct cooking mode and cooking time. You can choose from 2 **AUTO COOK**, 6 **AUTO COOK plus GRILL** and 4 **AUTO DEFROST** menus. What you need to know when using this automatic function:

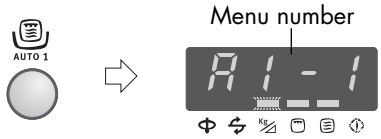
For example:

1a. AUTO COOK: The **AUTO COOK** button has two menus. Press the **AUTO COOK** button once, the display will appear as shown.

1a.

1b. AUTO COOK plus GRILL 1: The **AUTO COOK PLUS GRILL 1** button has two menus. Press the **AUTO COOK PLUS GRILL 1** button once, the display will appear as shown.

1b.



1c. AUTO COOK plus GRILL 2: The **AUTO COOK PLUS GRILL 2** button has four menus. Press the **AUTO COOK PLUS GRILL 2** button once, the display will appear as shown.

1c.

1d. AUTO DEFROST: The **AUTO DEFROST** button has two menus. Press the **AUTO DEFROST** button once, the display will appear as shown.

1d.

The menu can be chosen by pressing the **AUTO DEFROST** or desired **AUTO COOK** button until the desired menu number is displayed. See pages 22 - 24 "**AUTO COOK & DEFROST** charts".
The menu will be changed automatically by holding down the **AUTO COOK** or **AUTO DEFROST** button.

2. The weight or quantity of the food can be input by rotating the **TIMER/WEIGHT/POWER** knob until the desired weight/quantity is displayed.

- Enter the weight of the food only. Do not include the weight of the container.
- For food weighing more or less than weights/ quantities given in the **AUTO COOK & DEFROST** charts, use manual operation. For best results, follow the cooking charts on pages 27 - 29.

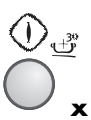
3. To start cooking press **START/+30** button.

When action is required (e.g. to turn food over) the oven stops and the audible signals sound, remaining cooking time and any indicator will flash on the display. To continue cooking, press the **START/+30** button.

2.

TIMER/WEIGHT/ POWER knob

3.



START/+30 button

The final temperature will vary according to the initial temperature. Check food is piping hot after cooking. If necessary, you can extend the cooking time and change the power level.

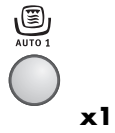
NOTE: If you use the **ADD 30 SECONDS** function during the cooking/defrosting, the food may be overcooked.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

AUTO COOK & DEFROST OPERATION

Example 1 for AUTO COOK plus GRILL 1:
To cook Gratinated Fish Fillet 1,5 kg using Auto Cook plus Grill 1 (A1-1).

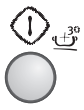
1. Select the menu required by pressing the **AUTO COOK PLUS GRILL 1** button once.



x1

2. Enter the weight by rotating the **TIMER/WEIGHT/ POWER** knob.

3. Press the **START/+30** button once.

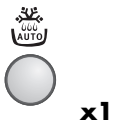


x1

Check the display.

Example 2 for AUTO DEFROST:
To defrost Steak 0,2 kg using Auto Defrost (Ad-1).

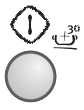
1. Select the menu required by pressing the **AUTO DEFROST** button once.



x1

2. Enter the weight by rotating the **TIMER/WEIGHT/ POWER** knob.

3. Press the **START/+30** button once.



x1

Check the display.

ENGLISH

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

AUTO COOK & DEFROST CHARTS

BUTTON	AUTO COOK	WEIGHT (Increasing Unit) / UTENSILS	PROCEDURE
AUTO x1	**AC-1 Cook** Chicken Pan with Vegetables	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (initial temp Chicken 5° C) Gratin dish with microwave cling film	• See recipe for Chicken Pan with Vegetables on page 25. * Total weight of all ingredients.
AUTO x2	**AC-2 Cook** Mince and Onion	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (initial temp Mince 5° C) Casserole dish with lid	• See recipe for Mince and Onion on page 25. * Total weight of all ingredients.

BUTTON	AUTO COOK plus GRILL 1	WEIGHT (Increasing Unit) / UTENSILS	PROCEDURE
AUTO 1 x1	**A1-1 Cook** Gratinated Fish Fillet	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (initial temp Fish 5° C) Gratin dish Low rack	• See recipes for Gratinated Fish Fillet on pages 25 - 26. * Total weight of all ingredients.
AUTO 1 x2	**A1-2 Cook** Gratin	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (initial temp 20° C) Gratin dish Low rack	• See recipes for Gratin on page 26. * Total weight of all ingredients.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

AUTO COOK & DEFROST CHARTS

BUTTON	AUTO COOK plus GRILL 2	WEIGHT (Increasing Unit) / UTENSILS	PROCEDURE
AUTO 2 x1	**A2-1 Cook** French Fried Potatoes Thick type (recommended for conventional ovens)	0,20 - 0,40 kg (50 g) (initial temp -18° C) Flan dish High rack	• Remove the frozen french fried potatoes from the package and place them on a flan dish. • Place the dish on the high rack in the oven. • When the audible signals sound, turn over. • After cooking, remove from the dish and put on a plate for serving. (No standing time is necessary). • Add salt to taste. **NOTE:** The dish gets very hot during cooking. To avoid burning yourself, please use oven gloves for removing the flan dish from the oven.
AUTO 2 x2	**A2-2 Cook** Grill Skewers See Recipes on page 35.	0,2 - 0,8 kg (100 g) (initial temp 5° C) High rack	• Prepare the grill skewers. • Place on the high rack and cook. • When the audible signal sounds turn over. • After cooking, remove and put on a plate for serving. (No standing time necessary).
AUTO 2 x3	**A2-3 Cook** Chicken Legs Ingredients for 0,6 kg chicken legs: 3 pieces, 1-2 tbsp oil, 1/2 tsp salt, 1 tsp sweet paprika, 1 tsp rosemary	0,20 - 0,80 kg (50 g) (initial temp 5° C) High rack	• Mix the ingredients and spread on the chicken legs. • Pierce the skin of the chicken legs. • Put the chicken legs on the high rack, skin side down, with the thin ends towards the centre. • When audible signals sound, turn the food over. • After cooking, remove and stand for approximately 5 minutes.
AUTO 2 x4	**A2-4 Cook** Grilled Chicken Ingredients for 1,2 kg grilled chicken: Salt & pepper, 1 tsp sweet paprika, 2 tbsp oil	0,9 - 1,8 kg (100 g) (initial temp 5° C) Low rack	• Mix the ingredients and spread on the chicken. • Pierce the skin of the chicken. • Put chicken breast side down on the low rack. • When audible signals sound, turn the chicken over. • After cooking, leave for approx. 3 minutes in the oven, remove and put on a plate for serving.

ENGLISH

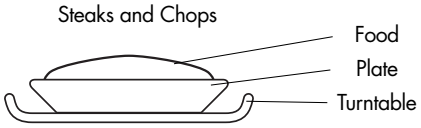
Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

AUTO COOK & DEFROST CHARTS

BUTTON	AUTO DEFROST NO.	WEIGHT (Increasing Unit) / UTENSILS	PROCEDURE
x1	**Ad-1 Defrost** Steak and Chops	0,2 - 1,0 kg (100 g) (initial temp -18° C) (See note below)	• Place the food on a plate in the centre of the turntable. • When the oven stops and the audible signals sound, turn the food over, rearrange and separate. Shield thin parts and warm spots with aluminium foil. • After defrosting, wrap in aluminium foil for 10 - 15 minutes, until thoroughly defrosted.
x2	**Ad-2 Defrost** Minced Meat	0,2 - 1,0 kg (100 g) (initial temp -18° C) Cling film (See note below)	• Cover the turntable with cling film. • Place the block of minced meat onto the turntable. • When the oven stops and the audible signals sound, turn the food over. Remove the defrosted parts if possible. • After defrosting, stand for 5 - 10 minutes, until thoroughly defrosted.
x3	**Ad-3 Defrost** Cake	0,1 - 1,4 kg (100 g) (initial temp -18° C) Flat dish	• Remove all packaging from the cake. • Place on a flat dish in the middle of the turntable. • After defrosting, cut the cake into similar sized pieces keeping space between each piece and let stand for 15 - 60 minutes until evenly defrosted.
x4	**Ad-4 Defrost** Bread	0,1 - 1,0 kg (100 g) (initial temp -18° C) Flat dish (Only sliced bread is recommended for this programme.)	• Distribute on a flat dish in the centre of the turntable. • When the audible signal sounds rearrange, and remove defrosted slices. • After defrosting separate all slices and distribute on a large plate. Cover the bread with aluminium foil and let stand for 5 - 10 minutes until thoroughly defrosted.

NOTE: Auto Defrost

1 Steaks and Chops should be frozen in one layer.
2 Minced meat should be frozen in a thin shape.
3 After turning over, shield the defrosted portions with small, flat pieces of aluminium foil.
4 Gateaux topped and coated with cream are very sensitive to microwave energy. For the best result, if the cream begins to soften rapidly, it is best to remove it from the oven immediately and stand for 10 - 30 minutes at room temperature.
5 For Steaks and Chops arrange the food in the oven as shown:



Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

RECIPES FOR AUTO COOK MENUS

CHICKEN PAN WITH VEGETABLES (AC-1)
Spicy chicken fricassee

Ingredients

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
60 g	120 g	180 g	long grain rice (parboiled)
1	1	1	sachet saffron
25 g	50 g	75 g	onion (sliced)
50 g	100 g	150 g	red pepper (in strips)
50 g	100 g	150 g	leek (in strips)
150 g	300 g	450 g	fillet of chicken breast (cubed)
			pepper, paprika powder
10 g	20 g	30 g	butter or margarine
150 ml	300 ml	450 ml	meat stock

Preparation

1. Mix the rice and saffron and place in the greased dish.
2. Mix the onions, red pepper, leek and chicken. Season and place on the rice.
3. Put butter on the top.
4. Pour the stock over and cover with microwave cling film and cook on **AUTO COOK (AC-1)** "Chicken Pan with Vegetables".
5. After cooking, let stand for 5-10 minutes.

MINCE AND ONION (AC-2)

Ingredients

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
150 g	300 g	450 g	minced meat (1/2 beef, 1/2 pork)
50 g	100 g	150 g	onion (finely chopped)
1/2	1	1 1/2	egg
15 g	30 g	45 g	white breadcrumbs
			salt and pepper
115 ml	230 ml	345 ml	meat stock
20 g	40 g	60 g	tomato purée
65 g	125 g	190 g	potatoes (finely chopped)
65 g	125 g	190 g	carrots (finely chopped)
1/2 tbsp	1 tbsp	1 1/2 tbsp	chopped parsley

Preparation

1. Mix together the minced meat, onion, egg and the breadcrumbs. Season with salt and pepper. Place the meat dough into a casserole.
2. Mix the meat stock with the tomato purée.
3. Add the liquid, potatoes, carrots and parsley to the meat, mix it up well.
4. Cover and cook on **AUTO COOK (AC-2)** "Mince and Onion".
5. When the oven stops and the audible signals sound, stir and re-cover.
6. After cooking, stir and stand for approx. 5 minutes. Sprinkle with parsley and serve.

GRATINATED FISH FILLET (A1-1)
Fish gratin Italian style

Ingredients

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
200 g	430 g	630 g	fish fillet
1/2 tbsp	1 tbsp	1 1/2 tbsp	lemon juice
1/2 tbsp	1 tbsp	1 1/2 tbsp	anchovy butter
30 g	50 g	80 g	Gouda (grated)
			salt and pepper
150 g	300 g	450 g	fresh tomatoes
1 tbsp	1 1/2 tbsp	2 tbsp	chopped mixed herbs
100 g	180 g	280 g	Mozarella
1/2 tbsp	3/4 tbsp	1 tbsp	Basil (chopped)

Preparation

1. Wash and dry the fish and sprinkle with lemon juice, salt and anchovy butter.
2. Place in a gratin dish (size depends on weight).
3. Sprinkle the Gouda over the fish.
4. Wash the tomatoes and remove the stalk-spore. Cut into slices and place on top of the cheese.
5. Season with salt, pepper and the mixed herbs.
6. Drain the Mozarella, cut into slices and place on the tomatoes. Sprinkle the basil over the cheese.
7. Place the gratin dish on the low rack and cook on **AUTO COOK plus GRILL (A1-1)** "Gratinated fish fillet".
8. After cooking, let stand for approximately 5 minutes.

ENGLISH

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

RECIPES FOR AUTO COOK MENUS

GRATINATED FISH FILLET (A1-1)
Fish esterhazy

Ingredients

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
230 g	450 g	680 g	fish fillet
100 g	200 g	300 g	leeks (cut into rings)
20 g	40 g	60 g	onion (finely sliced)
40 g	100 g	140 g	carrot (grated)
10 g	10 g	20 g	butter or margarine
			salt, pepper and nutmeg
1 tbsp	1 1/2 tbsp	2 tbsp	lemon juice
50 g	100 g	150 g	crème fraîche
50 g	100 g	150 g	Gouda (grated)

Preparation

1. Put vegetables, butter and the spices into a casserole dish and mix well. Cook for 2-6 minutes on 900 W depending on weight.
2. Wash the fish, dry and sprinkle with lemon juice and salt.
3. Mix the crème fraîche with the vegetables and season again.
4. Put half of the vegetables in a gratin dish. Place the fish on top and cover with the remaining vegetables.
5. Spread the Gouda over the top, place on the low rack and cook on **AUTO COOK plus GRILL (A1-1)**, "Gratinated fish fillet".
6. After cooking, let stand for approximately 5 minutes.

GRATIN (A1-2)
Spinach gratin

Ingredients

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
150 g	300 g	450 g	leaf spinach (defrosted, drained)
15 g	30 g	45 g	onion (finely chopped)
			salt, pepper, nutmeg
150 g	300 g	450 g	boiled potatoes (sliced)
35 g	75 g	110 g	cooked ham (diced)
50 g	100 g	150 g	crème fraîche
1	2	3	eggs
40 g	75 g	115 g	grated cheese

Preparation

1. Mix together the leaf spinach with the onion and season with salt, pepper and nutmeg.
2. Grease the gratin dish. Place alternate layers of potato slices, diced ham and spinach in the dish. The top layer should be spinach.
3. Mix the eggs with crème fraîche, add salt and pepper and pour over the vegetables.
4. Cover the gratin with the grated cheese.
5. Place on the low rack and cook on **AUTO COOK plus GRILL (A1-2)**, "Gratin".
6. After cooking, let stand for 5-10 minutes.

GRATIN (A1-2)
Potato-courgette-gratin

Ingredients

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
200 g	400 g	600 g	boiled potatoes (sliced)
115 g	230 g	345 g	courgette (finely sliced)
75 g	150 g	225 g	crème fraîche
1	2	3	eggs
1/2	1	2	clove of garlic (crushed)
			salt, pepper
40 g	80 g	120 g	grated Gouda cheese
10 g	20 g	30 g	sunflower kernel

Preparation

1. Grease the gratin dish and place alternate layers of potato slices and courgette in the dish.
2. Mix the eggs with crème fraîche, season with salt, pepper and garlic and pour over the vegetables.
3. Cover the gratin dish with the grated Gouda cheese.
4. Finally sprinkle the gratin with sunflower kernel.
5. Place on the low rack and cook on **AUTO COOK plus GRILL (A1-2)**, "Gratin".
6. After cooking, let stand for 5-10 minutes.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

TABLE : HEATING FOOD AND DRINK

Food/Drink	Quantity -g-	Setting	Power -Level-	Time -min-	Method
Coffee, 1 cup	150		900 W	app. 1	Do not cover
Milk, 1 cup	150		900 W	app. 1	Do not cover
Water, 1 cup	150		900 W	app. 2	Do not cover, bring to the boil
6 cups	900		900 W	8-10	Do not cover, bring to the boil
1 dish	1000		900 W	9-11	Cover, bring to the boil
One-plate meal (Veg, Meat + side dishes)	400		900 W	4-6	Sprinkle sauce with water, cover, stir half way through cooking time
Stew	200		900 W	1 1/2 -2	Cover, stir after heating
Soup, clear	200		900 W	1-1 1/2	Cover, stir after heating
Cream soup	200		900 W	1 1/2-2 1/2	Cover, stir after heating
Vegetables	200		900 W	2-3	Add water if necessary, cover, stir half way through cooking time
	500		900 W	3-5	
Side dishes	200		900 W	2-3	Sprinkle with a little water, cover, stir half way through cooking time
	500		900 W	4-5	
Meat, 1 slice [1]	200		900 W	app. 3	Sprinkle with a little sauce, cover
Fish fillet	200		900 W	3-5	Cover
Sausages, 2 pieces	180		900 W	1-1 1/2	Prick skin several times
Cake, 1 slice	150		450 W	1/2 -1	Place on a plate
Baby food, 1 jar	190		450 W	1/2 -1	Remove lid, stir well after heating Check the temperature
Melting Margarine or Butter [1]	50		900 W	app. 1	
Melting chocolate	100		450 W	3-4	Stir during cooking
Dissolving 6 sheets of gelatine	10		450 W	app. 1/2	Soak in water, squeeze out well and put in soup bowl, stir during cooking
Cake glaze for 1/4 l liquid	10		450 W	4-6	Stir with sugar and 250ml liquid, cover and, stir well during and after cooking

[1] **from chilled**

TABLE : COOKING FRESH VEGETABLES

Vegetable	Weight -g-	Setting	Power -Level-	Time -Min-	Method	Added Water tbsps/ml-
Artichokes	300		900 W	5-7	remove the stalk, cover	3-4 tbsp
Leaf Spinach	300		900 W	4-5	wash, dry well, cover, stir once or twice during cooking	-
Cauliflower	800		900 W	12-15	1 whole head, cover, divide into florets	5-6 tbsp
	500		900 W	6-8	stir during cooking	4-5 tbsp
Broccoli	500		900 W	6-8	divide into florets, cover, stir occasionally during cooking	4-5 tbsp
Mushrooms	500		900 W	6-8	whole heads, cover, stir occasionally during cooking	-
Chinese leaves	300		900 W	5-7	cut into strips, cover, stir occasionally during cooking	4-5 tbsp
Peas	500		900 W	6-8	cover, stir occasionally during cooking	4-5 tbsp
Fennel	500		900 W	6-8	cut into quarters, cover, stir occasionally during cooking	4-5 tbsp
Onions	250		900 W	4-5	whole, cook in microwave cling film	-
Carrots	500		900 W	9-11	cut into rings, cover, stir occasionally during cooking	4-5 tbsp
Green peppers	500		900 W	6-8	cut into strips, stir once or twice during cooking	4-5 tbsp
Jacket potatoes	500		900 W	6-8	cover, stir occasionally during cooking	4-5 tbsp
Leeks	500		900 W	7-9	cut into rings, cover, stir occasionally during cooking	4-5 tbsp
Red cabbage	500		900 W	15-17	cut into strips, stir once or twice during cooking	50 ml
Brussels sprouts	500		900 W	7-9	whole sprouts, cover, stir occasionally during cooking	50 ml
Boiled potatoes (salted)	500		900 W	7-9	cut into large pieces of a similar size, add a little salt, cover, stir occasionally during cooking	150 ml
Celery	500		900 W	7-9	dice finely, cover, stir occasionally during cooking	50 ml
White cabbage	500		900 W	15-17	cut into strips, cover, stir occasionally during cooking	50 ml
Courgettes	500		900 W	6-8	slice, cover, stir occasionally during cooking	4-5 tbsp

ENGLISH

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

COOKING CHARTS

TABLE : COOKING, GRILLING, BROWNING

Meat, Fish and Poultry	Weight -g-	Setting	Power -Level-	Time -min-	Method	Standzeit -Min-
Roasts (Pork, Veal, Lamb)	500		450 W	5-8	Season to taste, place on the low rack, turn over after (*).	10
			450 W	6-8 (*)		
			450 W	5-8		
			450 W	4-5		
	1000		450 W	16-18		10
			450 W	5-7 (*)		
			450 W	14-16		
			450 W	4-6		
	1500		450 W	26-28		10
			450 W	5-6 (*)		
			450 W	26-28		
			450 W	4-5		
Roast beef (medium)	1000		630 W	5-8	Season to taste, place fatty side down on the low rack, turn over after (*).	10
			630 W	8-10 (*)		
			630 W	3-5		
	1500		630 W	12-15		10
			630 W	12-15 (*)		
			630 W	4-6		
Cooked mince	1000		630 W	20-23	Pepare mince (half pork/half beef), place in an oven-proof dish and cook on the low rack	10
			630 W	6-9		
Chicken	1200		900 W	9-11	Season to taste, place breast side down on the low rack, turn over after (*).	
			630 W	5-7 (*)		
			900 W	9-11		
			630 W	3-5		
Chicken legs	200		450 W	6-7 (*)	Season to taste, place skin side down on the high rack, turn over after (*).	3
				4-6		
Trout	250		90 W	7-9 (*)	Wash, sprinkle with lemon juice, salt the fish inside and out, place on the high rack, turn over after (*).	2
			90 W	4-5		

TABLE : GRILLING AND BROWNING OF MEAT, GRATIN AND WELSH RAREBIT

Dish	Weight -g-	Setting	Power -Level-	Time -min-	Method
Rump steaks 2 pieces, medium	400			11-12(*) 6-8	Place on the high rack, turn over after (*), season after grilling.
Fillet steaks, 2 pieces, medium	200			11-12(*) 6-8	Place on the high rack, turn over after (*), season after grilling.
Lamb cutletts 2 pieces, pink	300			13-14(*) 9-10	Place on the high rack, turn over after (*), season after grilling.
Grilled sausages 5 pieces	400			9-11(*) 6-7	Place on the high rack, turn over after (*).
Browning of gratin dishes				8-13	Place gratin dish on the low rack. The grilling time depends on the type of cheese used.
Welsh rarebit 1 piece			450 W	1/2 5-6	Toast the bread and spread it with butter; top with a slice of cooked ham, a slice of pineapple and a slice of cheese. Prick the centre and place on the top grill.
4 pieces			450 W	1/2-1 5-6	

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

TABLE : COOKING OF FROZEN SNACKS

Frozen Snacks	Weight -g-	Setting	Power -Level-	Time -min-	Method
Potato chips	250		630 W	3-4 8-10	Place in a shallow gratin dish and put on the high rack. After approx. 5-6 Min. of grill time turn over. (Thin potato chips need a shorter grill time).
Pizza	300		450 W	4-6	Place on the low rack.
			450 W	4-6	
	400		450 W	6-7	
			450 W	5-7	
Onion Quiche	300		450 W	8-10	Place on the low rack.
Filled Baguettes	250		270 W	8-10	Place on the high rack.

TABLE : DEFROSTING

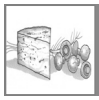
Food	Weight -g-	Power -Level-	Time -min-	Method	Standing time -min-
Goulash	500	270 W	8-9	stir halfway through defrosting time	10-15
Ham or sausage in pieces	200	270 W	2-3	only begin to defrost	5
Cold cuts	200	270 W	2-4	remove the outside slices after each minute	5
Sausages, 8 pieces	600	270 W	6-8	place next to each other, turn over halfway	5-10
4 pieces	300	270 W	3-5	through defrosting time	5-10
Chicken	1200	270 W	18-20	place on an upturned plate, turn over halfway through defrosting time	30-90
	1000	270 W	13-15	place on an upturned plate, turn over halfway through defrosting time	30-90
Chicken legs	1000	270 W	13-15	turn over halfway through defrosting time	30-90
	200	270 W	3-4	turn over halfway through defrosting time	10-15
Chicken breast	450	270 W	7-9	turn over halfway through defrosting time	30-90
Whole Fish	800	270 W	12-13	turn over halfway through defrosting time	10-15
Fish fillet	400	270 W	5-7	turn over halfway through defrosting time	5-10
Crab	300	270 W	6-8	turn over halfway through defrosting time and take off defrosted parts	30
Bread rolls, 2 pieces	80	270 W	1-1½	only begin to defrost	-
White bread, whole	500	270 W	3-5	turn over halfway through defrosting time (centre will still be frozen)	30
Mixed flour bread, whole	1000	270 W	8-10	turn over halfway through defrosting time (centre will still be frozen)	30
Cake, 1 piece	150	270 W	1-3	place on a plate	5
Fruit cake,1 Stück	150	270 W	2-3	place on a plate	10
Butter	250	270 W	1-3	only begin to defrost	5
Cream	200	270 W	2+2	remove lid; after 2 Min defrosting put in a dish and allow to finish defrosting	5-10
Cheese slices	200	270 W	1-2	only begin to defrost	10
Fruit e.g. strawberries raspberries, cherries, plums	250	270 W	3-5	place next to each other, spread out evenly turn over halfway through defrosting time	5

To defrost cutlets, steaks, minced meat, bread and cake use the Automatic programmes Ad-1 to Ad-4.

TABELLE : DEFROSTING AND COOKING

Food (frozen)	Weight -g-	Power -Level-	Time -min-		Method	Standing time -min-
Fish fillet	400	900 W	9-11	-	cover	1-2
Trout, 1 piece	250	900 W	6-8	-	cover	1-2
One-plate meal	400	900 W	8-10	-	cover, stir after 6 minutes	2
Fresh spinach	300	900 W	7-10	-	cover, stir once or twice during cooking	2
Broccoli	300	900 W	6-8	3-5 EL	cover, stir halfway through time	2
Peas	300	900 W	6-8	3-5 EL	cover, stir halfway through time	2
Kohlrabi	300	900 W	7-8	3-5 EL	cover, stir halfway through time	2
Mixed veg.	500	900 W	9-11	3-5 EL	cover, stir halfway through time	2
Brussel sprouts	300	900 W	6-8	3-5 EL	cover, stir halfway through time	2
red cabbage	450	900 W	10-12	3-5 EL	cover, stir halfway through time	2
Green cabbage	600	900 W	13-15	3-5 EL	cover, stir halfway through time	2

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals



RECIPES

ADAPTING RECIPES FOR THE MICROWAVE OVEN

If you would like to adapt your favourite recipes for the microwave, you should take note of the following: Shorten cooking times by a third to a half. Follow the example of the recipes in this book. Foods which have a high moisture content such as meat, fish, poultry, vegetables, fruit, stews and soups can be prepared in your microwave without any difficulty.

Foods which have little moisture, such as platters of food, should have the surface moistened prior to heating or cooking.

The amount of liquid to be added to raw foods, which are to be braised, should be reduced to about two thirds of the quantity in the originall recipe. If necessary, add more liquid during cooking.

The amount of fat to be added can be reduced considerably. A small amount of butter, margarine or oil is sufficient to flavour food. For this reason your microwave is excellent for preparing low-fat foods as part of a diet.

HOW TO USE THE RECIPES

- All the recipes in this book are calculated on the basis of 4 servings - unless otherwise stated.
- Recommendations relating to suitable utensils and the total cooking times are given at the beginning of every recipe.
- As a rule the quantities shown are assumed to be wholly consumable, unless specifically indicated otherwise.
- When eggs are given in the recipes they are assumed to have weight of approx. 55 g (medium).

FOR COMBINED OPERATION

In general the same rules apply as for microwave operation. The following additional tips should be borne in mind:

1. The microwave power setting must match the type of food and the cooking time. Consult the recipes in this book.

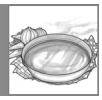
2. When preparing food in microwave-grill combination mode remember that microwave times are longer for large, bulky food, such as roast pork, than for small flat food. As far as grilling is concerned the situation is quite the opposite. The nearer the food is to the grill, the quicker it browns. This means that when you cook large pieces of meat, for example, in combination mode, the grilling time needs to be shorter than for smaller pieces of meat.

3. Use the high rack for normal grilling to get quick and even browning (exceptions are large, bulky foods and puddings, which are also grilled on the bottom rack).

ABBREVIATIONS USED

tbsp = tablespoon	l = litre	min = minutes
tsp = teaspoon	ml = millilitre	sec = seconds
Cup = cupful	cm = centimetre	dm = diameter
kg = kilogram	DFC = dry fat content	app. = approximate
g = gram	DF = deep frozen	sach. = sachet

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals



France

ONION SOUP

Total cooking time: approx. 14 - 17 minutes
Utensils: bowl with lid (2 litre capacity)
4 soup bowls (200 ml)
Ingredients

1 tbsp	butter or margarine
2	onions (100 g), sliced
800 ml	meat stock
	salt & pepper
2	slices of bread for toasting
4 tbsp	grated cheese (40 g)

1. Place the butter cut up into pieces in the bowl. Add the sliced onion, the meat stock and the seasoning. Cover and microwave..
   9-11 min. 900 W
2. Toast the slices of bread, cut them into cubes and divide them among the soup bowls. Pour the soup over the toast cubes and sprinkle on the cheese.
3. Place the bowls on the turntable, use the top grill and brown the cheese topping.
   6-7 min.

Sweden

CRAB SOUP

Total cooking time: approx. 11-15 minutes
Utensils: bowl with lid (2 litre capacity)
Ingredients

1	onion (50 g), finely chopped
50 g	carrots, sliced
3 tbsp	butter or margarine (30 g)
500 ml	meat stock
100 ml	white wine & 100 ml Madeira wine
200 g	tinned crab meat
1/2	bay leaf
3	white peppercorns
	thyme
3 tbsp	flour (30 g)
100 ml	cream

1. Place the vegetables with 2 tbsp of the fat in the bowl. Cover and microwave.
   2-3 min. 900 W
2. Add the meat stock, wine and Madeira together with the crab meat and the seasoning to the vegetables. Cover and microwave.
   7-9 min. 450 W
3. Remove the bay leaf and the peppercorns from the soup. Blend the flour with a little cold water and add to the soup. Add the cream, stir it in and reheat.
   2-3 min. 900 W
4. Stir the soup and leave it to stand for about 5 minutes. Add the butter shortly before serving.

Switzerland

BARLEY SOUP

Total cooking time: approx. 27-34 minutes
Utensils: bowl with lid (2 litre capacity)
Ingredients

2 tbsp	butter or margarine (20 g)
1	onion (50 g), finely chopped
1-2	carrots (130 g), sliced
15 g	celery, diced
1	leek (130 g), cut in rings
3	white cabbage leaves (100 g), shredded
200 g	veal bones
50 g	streaky bacon, shredded
	pepper
50 g	barleycorns
700 ml	meat stock
4	frankfurters

1. Put the butter and the onion in the bowl. Cover and cook.
   approx. 1-2 min. 900 W
2. Put the vegetables in the bowl. Add the bones, streaky bacon and barley and top up with meat stock. Season with salt. Cover and microwave.
   1. **9-11 min. 900 W**
   2. **17-21 min. 450 W**
3. Cut up the sausages in small pieces and heat them in the bowl for the last 5 minutes.
4. Let the soup stand for about 5 minutes after cooking. Remove the bones from the soup shortly before serving.

ENGLISH

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

SOUPS & STARTERS

Spain

MUSHROOMS WITH ROSEMARY

Total cooking time: approx. 10-17 minutes

Utensils: bowl with lid (1 litre capacity)
Shallow round dish with lid
(approx. 22 cm diameter)

Ingredients

8	large mushrooms (approx. 225 g), whole
2 tbsp	butter or margarine (20 g)
1	onion (50 g), finely chopped
50 g	bacon, finely diced
	black pepper, ground
	fresh rosemary, bruised
125 ml	dry white wine
125 ml	cream
2 tbsp	flour (20 g)

1. Remove the stalks from the mushrooms and chop the stalks into small pieces.
2. Spread the butter on the bottom of the dish. Add the onions, the diced bacon and the mushroom stalks. Season with pepper and rosemary, cover and cook.
   3-5 min. 900 W
   Leave to cool.
3. Heat 100 ml of the wine and cream in the other dish with its lid on.
   1-3 min. 900 W
4. Mix the remaining wine with the flour, stir into the hot liquid and cook with the lid on. Stir once during cooking.
   ca. 1 min. 900 W
5. Fill the mushrooms with the bacon mixture, place in the sauce and cook on the high rack.
   6-8 min. 270 W
   Allow the mushrooms to stand for approximately 2 minutes once cooked.

Spain

STUFFED HAM

Total cooking time: approx. 13-18 minutes

Utensils: bowl with lid (2 litre capacity)
Shallow oval gratin dish
(approx. 26 cm long)

Ingredients

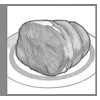
150 g	fresh spinach, stalks removed
150 g	quark, 6 % fat
50 g	grated Emmental cheese
	pepper
	paprika, mild
6	slices cooked ham (300 g)
125 ml	water
125 ml	cream
2 tbsp	flour (20 g)
2 tbsp	Butter or Margarine (20 g)
1 tsp	Butter or Margarineto grease the dish

1. Cut the spinach finely, mix with the quark and the cheese and season to taste.
2. Place a tablespoon of the filling on each slice of the cooked ham and roll up. Secure the ham with a wooden toothpick.
3. Make a béchamel sauce. To do this, pour the liquid into the dish, cover and heat.
   2-4 min. 900 W
   Rub the butter into the flour, add to the liquid and beat with a balloon whisk, until it is smooth. Cover, bring to the boil until thickened.
   1-2 min. 900 W
   Stir and taste.
4. Pour the sauce into the greased dish, place the ham rolls in the dish and cook on the turntable
   10-12 min. 630 W
   Allow the ham rolls to stand for approximately 5 minutes after cooking.

Tip: You can also use ready-made béchamel sauce for this recipe.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

1. EX-72D-EU English T2 19/04/2005 10:18 Page 33



Greece

AUBERGINES STUFFED WITH MINCED MEAT

Total cooking time: approx. 17-22 minutes
Utensils: bowl with lid (1 litre size)
shallow oval gratin dish with lid (approx. 30 cm long)
Ingredients

2	aubergines, less stalks (app. 250 g)
3	tomatoes (app. 200 g)
1 tbsp	olive oil to grease the dish
2	onions (100 g), chopped
4	mild green chillies
200 g	mince (beef or lamb)
2	garlic cloves, crushed
2 tbsp	parsley, chopped
	salt & pepper
	pink paprika
60 g	Feta cheese, diced

Tip:
You can substitute courgettes for the aubergines.

1. Cut the aubergines in half lengthways. Scoop out the flesh with a teaspoon to leave a shell about 1 cm thick. Sprinkle the aubergines with salt and dice the scooped-out flesh.
2. Remove the skin from two of the tomatoes and chop them up, having first cut out the stalks.
3. Grease the bottom of the bowl with the olive oil. Add the onions. Cover and cook.
   approx. 2 min. 900 W
4. Remove the stalks and seeds from the chillies and cut them into rings. Retain a third for the garnish. Mix the minced meat with the diced aubergines, onions and tomatoes, the chilli rings, the crushed garlic clove and the parsley. Season to taste.
5. Dry the aubergine halves. Fill with half of the mince mixture, spread the sheep's cheese on top, and then add the rest of the filling.
6. Arrange the aubergine halves in the greased ovenproof dish, place the dish on the low rack and cook.
   11-13 min. 630 W
   Garnish the aubergine halves with the chilli rings and slices of tomato and continue cooking.
   4-7 min. 630 W
   Allow the aubergines to stand for about 2 minutes after cooking.

Germany

ALMOND TROUT

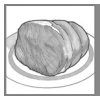
Total cooking time: approx. 16-19 minutes
Utensils: shallow oval gratin dish (ca. 32 cm lang)
Ingredients

4	trout (200 g), trimmed
	juice of one lemon
	salt
30 g	butter or margarine
5 tbsp	flour (50 g)
1 tsp	butter or margarine to grease the dish
50 g	almond flakes

1. Wash and dry the trout and sprinkle with lemon juice. Apply salt to the interior and exterior of the fish and leave to stand for 15 minutes.
2. Melt the butter.
   1 min. 900 W
3. Dry the fish, spread on the butter and roll in the flour.
4. Grease the dish. Put the trout in the dish and cook on the low rack. Two thirds through the cooking period turn the trout and scatter the almonds over them.
   15-18 min. 450 W
   Allow the almond trout to stand for 2 minutes after cooking.
   Tip:
   Suitable accompanying dishes are parsley potatoes and a green salad.

ENGLISH

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals



MEAT, FISH & POULTRY

Netherlands

MEATLOAF

Total cooking time: approx. 20-23 minutes
Utensils: bowl with lid (2 litre capacity)
Ingredients

500 g	minced meat (half pork, half beef)
3	onions (150 g), finely chopped
1	egg
50 g	breadcrumbs
	salt & pepper
350 ml	meat stock
70 g	tomato puree
2	potatoes (200 g), diced
2	carrots (200 g), diced
2 tbsp	parsley, chopped

1. Knead the minced meat, onion cubes, egg and breadcrumbs into a dough and season with salt and pepper. Place the meat loaf in the dish.
2. Mix the meat stock with the tomato puree.
3. Arrange the potatoes and carrots around the meat loaf together with the liquid. Cover and microwave. Turn once during cooking.
   20-23 min. 900 W
   Give the contents of the dish a final adjustment and leave to stand for about 5 minutes.
   Serve sprinkled with parsley.

Austria

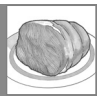
STUFFED ROAST CHICKEN (2 Portions)

Total cooking time: approx. 36-40 minutes
Utensils: bowl (2 litre capacity) string
Ingredients

1	chicken (1000 g)
	salt
	rosemary & majoram, bruised
1	stale bread (roll, 40 g)
1	bunch parsley, finely chopped (10 g)
1 pinch	nutmeg
5 tbsp	butter or margarine (50 g)
1	egg yolk
1 tbsp	sweet paprika
1 tsp	Butter or Margarine to grease the dish

1. Wash the chicken, dry it and season it internally with salt, rosemary and marjoram.
2. For the filling soak the bread roll in cold water for about 10 minutes and then squeeze the water out. Mix with salt, parsley, nutmeg, butter (20 g) and egg yolk and stuff the chicken with the mixture. Tie up the opening with string.
3. Heat the butter (30 g).
   ca. 1 min. 900 W
   Stir the paprika and salt into the butter and spread over the chicken.
4. Place chicken in the greased dish and cook. Turn over halfway through cooking.
   35-39 min. 630 W
   Leave the stuffed roast chicken to stand for approx. 3 minutes after cooking.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals



Switzerland

ZURICH VEAL STEW

Total cooking time: approx. 9-14 minutes
Utensils: bowl with lid (2 litre capacity)
Ingredients

600 g	veal fillet
1 tbsp	butter or margarine
1	onion (50 g), finely chopped
100 ml	white wine
	gravy thickener to make approx. 1/2 litre
300 ml	cream
1 tbsp	parsley, chopped

1. Slice the meat into finger-thick strips.
2. Smear the butter evenly around the dish. Add the onion and the meat to the dish, cover and cook. Stir once during cooking.
   6-9 min. 900 W
3. Add the white wine, the gravy powder and the cream, stir, cover and continue to cook. Stir once during cooking.
   3-5 min. 900 W
4. Taste the stew, stir again and allow to stand for 5 minutes. Serve with parsley garnish.

Italy

VEAL CUTLET WITH MOZZARELLA

Total cooking time: approx. 24-31 minutes
Utensils: shallow square gratin dish with lid (approx. 25 cm long)
Ingredients

2	mozzarella cheese (150 g)
500 g	drained, peeled tinned tomatoes
4	veal cutlets (600 g)
20 ml	olive oil
2	cloves of garlic, sliced
	pepper, freshly milled
2 tbsp	capers (20 g)
	oregano, salt

1. Cut the mozzarella into slices. Puree the tomatoes with the puree attachment of a hand mixer.
2. Wash the cutlets, dry them and beat them flat. Distribute the oil and the garlic slices over the bottom of the oven-proof dish. Add the cutlets and pour over the tomato puree. Sprinkle with pepper, capers and oregano, cover and cook on the low rack
   15-19 min. 630 W
   Turn the meat slices.
3. Place a few slices of mozzarella on each piece of meat, add salt and cook uncovered on the high rack.
   9-12 min. 630 W
   After cooking allow to stand for about 5 minutes.

Tip: Spaghetti and a fresh salad can be served with this dish.

Germany

GRILL SKEWERS

(This recipe makes approx. 800 g)
Total cooking time: approx. 17-18 minutes
Utensils: high rack
4 wooden skewers (approx. 25 cm lang)
Ingredients

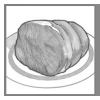
400 g	escalope of pork
100 g	smoked belly of pork
2	onions (100 g), quartered
4	tomatoes (250 g), quartered
1/2	green pepper (100 g), in eight pieces
2 tbsp	oil
4 tsp	sweet paprika
	salt
1 tsp	cayenne pepper
1 tsp	worcester sauce

1. Cut the escalope of pork and the pork belly into 2-3 cm cubes.
2. Thread meat and vegetables alternately on four wooden skewers.
3. Combine the oil with the spices and brush over the grill skewers. Place the grill skewers on the high rack and cook.

AUTO COOK
PLUS GRILL 2

ENGLISH

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals



MEAT, FISH & POULTRY

France

FILLET OF SOLE (for 2 portions)

Total cooking time: approx. 11-13 minutes

Utensils: shallow oval gratin dish with lid (approx. 26 cm long)

Ingredients

400 g	fillet of sole
1	lemon, untreated
2	tomatoes (150 g)
1 tsp	butter or margarine to grease the dish
1 tbsp	vegetable oil
1 tbsp	parsley, chopped
	salt & pepper
4 tbsp	white wine (30 ml)
2 tbsp	butter or margarine (20 g)

1. Wash the fish and pat dry. Remove any bones.
2. Slice the lemon and the tomatoes finely.
3. Grease the gratin dish with butter. Place the fish in it and drizzle with vegetable oil.
4. Sprinkle the fish with parsley, lay the slices of tomato on top and season. Lay the slices of lemon on top of the tomato and pour the white wine over this.
5. Dot the lemon with butter, cover and cook.
   11-13 min. 630 W
   Leave the fish fillets to stand for 2 minutes after cooking.

Tip:
You can also use rosefish, halibut, mullet, plaice or cod in this recipe.

Italy

QUAILS IN CHEESE AND HERB SAUCE

Total cooking time: approx. 27-33 minutes

Utensils: kitchen twine
flat round gratin dish (diameter approx. 22 cm)
bowl with lid (2 litre capacity)

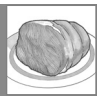
Ingredients

4	quails (600 g)
	salt & pepper
200 g	streaky bacon, thinly sliced
1 tsp	butter or margarine to grease the dish
1 tbsp	fresh parsley
	rosemary & basil, finely chopped
150 ml	port
250 ml	meat stock
2 tbsp	butter or margarine (20 g)
2 tbsp	flour (20 g)
50 g	grated Emmental cheese

1. Wash the quails and carefully dab them dry. Season with salt and pepper inside and out, wrap bacon around each bird, and tie up tightly with the twine.
2. Grease the dish, place the quails in the dish and cook. Turn over once halfway through.
   10-12 min. 900 W
3. Chop the herbs very fine, sprinkle over the quails, and pour the port over the top. Continue to cook the quails.
   13-15 min. 630 W
   Take the quails out of the roasting sauce.
4. To make the sauce, heat the meat stock in the covered bowl.
   2-3 min. 900 W
   Blend the butter with the flour, stir into the liquid, allow to boil, and cook. Stir once halfway through.
   1-2 min. 900 W
5. Stir the cheese into the sauce. Add the cheese sauce to the sauce, stir everything together well, and reheat.
   approx. 1 min. 900 W
6. Pour the sauce over the quails and serve.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

MEAT, FISH & POULTRY



Switzerland

FISH FILLET WITH CHEESE SAUCE

Total cooking time: approx. 21-25 minutes

Utensils: bowl with lid (1 litre capacity)
shallow ovale gratin dish
(approx. 25 cm long)

Ingredients

4	Fish fillets (approx. 800 g) (e.g. perch, flounder or cod)
2 tbsp	lemon juice
	salt
1 tbsp	butter or margarine
1	onion (50 g), finely chopped
2 tbsp	flour (20 g)
100 ml	white wine
1 tsp	vegetable to grease the dish
100 g	grated Emmental cheese
2 tbsp	chopped parsley

1. Wash the fish, pat dry and sprinkle with lemon juice. Leave to stand for 15 minutes, pat dry again and rub with salt.
2. Smear the butter on the bottom of the dish. Add the diced onion, cover with the lid and steam.
   1-2 min. **900 W**
3. Sprinkle the flour over the onions and stir. Add the white wine and mix.
4. Grease the gratin dish and place the fish in it. Pour the sauce over the fish and sprinkle with cheese. Place on the low rack and cook.
   1. **7-8 min.** **450 W** and then
   2. **14-16 min.** **450 W**

   Allow fish to stand for approximately 2 minutes after cooking. Serve with a garnish of chopped parsley.

VEGETABLES, NOODLES, RICE & PASTA

Germany

COURGETTE AND NOODLE GRATIN

Total cooking time: approx. 37-44 minutes

Utensils: bowl with lid (2 l Inhalt)
gratin dish (approx. 26 cm long)

Ingredients

500 ml	water
1/2 tsp	oil
80 g	macaroni
400 g	tinned chopped tomatoes
3	onion (150 g), finely chopped
	basil, thyme, salt & pepper
1 tbsp	oil to grease the dish
450 g	courgettes, sliced
150 g	sour cream
2	eggs
100 g	grated Cheddar cheese

1. Put the water, oil and salt in the bowl, cover and bring to the boil.
   3-4 min. **900 W**
2. Break the macaroni into pieces and add them to the dish. Stir and allow to soak.
   9 -11 min. **270 W**
   Drain the pasta and allow to cool.
3. Mix the tomatoes with the onions and season well. Add the macaroni and pour over the tomato sauce. Divide the courgette slices on top.
4. Beat the sour cream and the eggs and pour over the dish. Sprinkle the grated cheese on top. Place on the low rack and cook.
   1. **18-21 min.** **900 W** and then
   2. **7-8 min.** **630 W**

   Allow the gratin to stand for about 5-10 minutes after cooking.

ENGLISH

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

VEGETABLES, NOODLES, RICE & PASTA

Austria

BREAD DUMPLINGS (for 5 Portions)

Total cooking time: approx. 8-11 minutes

Utensils: bowl with lid (1 litre capacity)
5 cups or pudding moulds

Ingredients

2 tbsp	butter or margarine (20 g)
1	onion (50 g), finely chopped
500 ml	milk
200 g	dried bread cubes (from approx. 5 bread rolls)
3	eggs

1. Cut the bread rolls into small cubes and soak in the milk.
2. Divide the fat on the bottom of the bowl and add the chopped onion. Cover and cook.
   1-2 min. 900 W
3. Add the onion to the bread cubes. Beat the eggs, add them and mix well to form a workable paste. If necessary add a little milk.
4. Divide the paste equally into 5 cups or pudding moulds, cover with microwave cling film, arrange on the edge of the turntable and cook.
   6-8 min. 900 W
   Allow the dumplings to stand for about 2 minutes after cooking. Turn the dumplings into a plate before serving.

Italy

LASAGNE AL FORNO

Total cooking time: approx. 18-25 minutes

Utensils: bowl with lid (2 litre capacity)
shallow, square gratin dish with lid (approx. 20 x 20 x 6 cm)

Ingredients

300 g	canned tomatoes
50 g	ham, finely cubed
1	onion (50 g), finely chopped
1	clove of garlic, crushed
250 g	minced meat (beef)
2 tbsp	mashed tomato (30 g)
	salt & pepper
	oregano, thyme & basil
150 ml	cream (crème fraîche)
100 ml	milk
50 g	grated Parmesan cheese
1 tsp	mixed chopped herbs
1 tsp	olive oil
	salt & pepper
	nutmeg
1 tsp	vegetable to grease the dish
125 g	green flat pasta
1 tbsp	grated Parmesan cheese
1 tbsp	butter or margarine

1. Cut the tomatoes into slices, mix with the ham, onion cubes, garlic, minced meat and mashed tomato. Season and cook with the lid on.
   5-8 min. 900 W
2. Mix the cream with the milk, Parmesan cheese, herbs, oil and spices.
3. Grease the soufflé mould and cover the bottom of the mould with about $^1/_3$ of the pasta. Put half of the minced meat mixture on the pasta and pour on some sauce. Put an additional $^1/_3$ of the pasta on top followed by another layer of the minced meat mixture and some sauce, finishing with the remaining pasta on top. Finally, cover the pasta with lots of sauce and sprinkle with Parmesan cheese. Place butter flakes on top and cook with the lid on.
   13-17 min. 630 W
   After cooking, let the lasagne stand for approximately 5-10 minutes.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

Italien

TAGLIATELLE WITH CREAM AND BASIL SAUCE (for 2 Portions)

Total cooking time: approx. 16-22 minutes
Utensils: bowl with lid (2 litre capacity)
round soufflé dish (approx. 20 cm diam.)
Ingredients

1 l	water
1 tsp	salt
200 g	tagliatelle
1	clove of garlic
15-20	basil leaves
200 g	cream (crème fraîche)
30 g	grated Parmesan cheese
	salt & pepper

1. Place the water and the salt into the bowl, cover and bring to the boil.
   9-11 min. 900 W
2. Add the pasta, bring to the boil again, and then simmer.
   1. **1-2 min. 900 W**
   2. **6-9 min. 270 W**
3. Meanwhile rub the garlic cloves over the soufflé dish. Chop the basil leaves. Keep some aside for garnishing.
4. Drain the pasta well. Stir in the crème fraîche and sprinkle the basil over the pasta.
5. Add the parmesan cheese, salt and pepper, place into a soufflé dish and stir. Garnish the dish with basil and serve hot.

Switzerland

KOHLRABI IN DILL SAUCE (2 Portions)

Total cooking time: approx. 10 1/2-13 1/2 minutes
Utensils: 2 bowls with lids (1 litre capacity)
Ingredients

400 g	Kohlrabi, sliced (approx. 2 pieces)
4-5 tbsp	water
2 tbsp	butter or margarine (20 g)
150 ml	cream (crème fraîche)
	salt, pepper, nutmeg & ground paprika
	lemon juice
1	bunch dill, finely chopped

1. Place the kohlrabi and water in the dish, cover and cook. Stir once halfway through.
   9-12 min. 900 W
   Pour off the liquid
2. Spread the butter in the bowl. Add the cream and heat uncovered. Do not allow to boil!
   approx. 1 1/2 min. 900 W
3. Add salt, seasonings and lemon juice as desired. Fold in the dill and pour the sauce over the kohlrabi. Allow the kohlrabi to stand for approx. 2 minutes after cooking.
   Tip:
   Black salsify can be used instead of kohlrabi.

Greece

POTATO-GARLIC PATÉ

Total cooking time: approx. 8-10 minutes
Utensils: bowl with lid (1 litre capacity)
Ingredients

400 g	boiled potatoes (with skins)
2-3 tbsp	water
2-3	garlic cloves
6 tbsp	olive oil
6 tbsp	meat stock
	salt
	juice of one lemon
1	mild chilli pepper

1. Place the potatoes and water in the dish. Cover and cook. Stir once halfway through.
   8-10 min. 900 W
2. Peel the potatoes and press through a potato press or a fine sieve.
3. Crush the garlic cloves with the garlic press and add to the potatoes.
4. Add olive oil, meat stock, salt and lemon juice with the potatoes to taste, and stir until a smooth mixture is formed. Add more oil or stock as required.
5. Decorate the paté with chilli pepper rings and serve.

ENGLISH

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

VEGETABLES, NOODLES, RICE & PASTA

Switzerland

TESSINER RISOTTO

Total cooking time: approx. 20-25 minutes
Utensils: bowl with lid (2 litre capacity)
Ingredients

50 g	streaky bacon
2 tbsp	butter or margarine (20 g)
1	onion (50 g), finely chopped
200 g	pudding rice (Arboris)
400 ml	meat stock
70 g	Sbrinz cheese, grated, (use grated Emmental cheese as a substitute)
1 pinch	saffron
	salt & pepper

1. Cut the bacon into cubes. Spread the butter over the base of the bowl. Place the onions and bacon cubes, cover, and braise.
   2-3 min. **900 W**
2. Add the rice, fill with the meat stock, bring to the boil, and then simmer.
   1. **3-5 min.** **900 W** and then
   2. **15-17 min.** **270 W**

   Allow the rice to stand for about 3-5 minutes after cooking.
3. Mix the cheese with the saffron and season to taste.

   Tip:
   Braised chanterelle mushrooms, or button mushrooms and a mixed salad go very well with this dish.

DRINKS, DESSERTS & CAKES

Spain

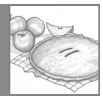
WHITE PEACH MOUNDS (approx. 8 pieces)

Total cooking time: approx. 3-5 minutes
Utensils: shallow, round glass dish (approx. 24 cm diameter)
Ingredients

470 g	tinned peach halves, drained
2	egg whites
70 g	sugar
75 g	ground almonds
2	egg yolks
2 tbsp	cognac
1 tsp	butter or margarine to grease dish

1. Dry off the peach halves.
2. Beat the egg whites until stiff. Then trickle in a little sugar (35 g).
3. Mix together the almonds, the remaining sugar (35 g), the egg yolks and the cognac.
4. Fill each peach half with the mixture. Pipe the beaten egg whites over the filling.
5. Grease the dish. Place the peaches in the glass dish and grill on the low rack.
   3-5 min. **630 W**

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals



Germany

SEMOLINA PUDDING WITH RASPBERRY SAUCE

Total cooking time: approx. 15-20 minutes
Utensils: bowl with lid (2 litre capacity)
Ingredients

500 ml	milk
40 g	sugar
15 g	chopped almonds
50 g	semolina
1	egg yolk
1 tbsp	water
1	egg white
250 g	raspberries
50 ml	water
40 g	sugar

1. Put the milk, sugar and almonds into the bowl, cover and heat.
   3-5 min. 900 W
2. Add the semolina and stir. Cover and microwave. Stir once during cooking.
   10-12 min. 270 W
3. Mix the egg yolk with the water in a cup and fold into the hot semolina. Beat the egg white until stiff and lightly fold it in. Transfer the pudding to small bowls.
4. For the sauce wash the raspberries, dry carefully and put into a bowl with water and sugar. Cover and heat.
   2-3 min. 900 W
5. Puree the raspberries and serve either hot or cold with the semolina pudding.

France

PEARS IN CHOCOLATE SAUCE

Total cooking time: approx. 8-13 minutes
Utensils: bowl with lid (2 litre capacity)
bowl with lid (1 litre capacity)
Ingredients

4	pears (600 g)
60 g	sugar
1 pack	vanilla sugar (10 g)
1 tbsp	pear liqueur, 30 % proof
150 ml	water
130 g	plain chocolate pieces
100 g	cream (crème fraîche)

1. Peel the pears, keeping them whole.
2. Put sugar, vanilla sugar, liqueur and water into the bowl. Stir and heat.
   1-2 min. 900 W
3. Place the pears in the juice, cover and cook.
   5-8 min. 900 W
   Take the pears out of the juice and allow to cool.
4. Put 50 ml of the juice in the small bowl, add the cream and chocolate. Cover and heat.
   2-3 min. 900 W
5. Stir the sauce well and pour over the pears to serve.

Tip:
You could also serve this with vanilla ice cream.

Austria

CHOCOLATE WITH CREAM (for 1 Portion)

Total cooking time: approx. 1 minute
Utensils: large cup (200 ml capacity)
Ingredients

150 ml	milk
30 g	plain chocolate, grated
30 ml	cream
	chocolate vermicelli

1. Pour the milk into the cup. Add the chocolate, stir and heat. Stir occasionally.
   ca. 1 min. 900 W
2. Whip the cream until stiff and spoon this on top of the chocolate. Serve garnished with chocolate vermicelli.

ENGLISH

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

DRINKS, DESSERTS & CAKES

Sweden

PISTACHIO RICE WITH STRAWBERRIES

Total cooking time: approx. 27-31 minutes
Utensils: bowl with lid (2 litre capacity)
Ingredients

125 g	long grain rice
150 ml	milk
175 ml	water
1	vanilla pod
1 pinch	salt
50 g	sugar
250 g	strawberries
40 g	sugar
40 ml	Cointreau (Orange liqueur, 40 % proof)
200 ml	cream
1	egg white
50 g	pistachio

1. Put the rice and the liquid in the bowl. Slit open the vanilla pod and add it to the rice with the salt and sugar. Cover and microwave. Stir once during cooking.
   1. **3-5 min.** **900 W**
   2. **24-26 min.** **270 W**
   Leave the rice to stand for 5 minutes after cooking.
2. Cut the strawberries in half and mix with sugar and the orange liqueur.
3. Remove the vanilla pod from the rice and cool the rice by stirring it in a bain-marie. Beat the cream and the egg white separately until stiff. Fold first the pistachios, then the cream and finally the egg white into the cold rice.
4. Put the rice in a large bowl, make a depression in the rice and fill it with strawberries.

Netherlands

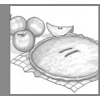
FIERY DRINK (for 30 Portions)

Total cooking time: approx. 8-10 minutes
Utensils: bowl with lid (2 litre capacity)
Ingredients

500 ml	white wine
500 ml	dry red wine
500 ml	rum, 54 % proof
1	whole orange
3	cinnamon sticks
75 g	sugar
10 tsp	rock candy

1. Pour the alcohol into the bowl. Peel the orange so that the peel is thin and put this in the alcohol together with the cinnamon and sugar. Cover and heat.
   8-10 min. **900 W**
2. Remove the peel and cinnamon. Put one teaspoon of the rock candy into each grog glass, top up with the fiery drink and serve.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals



Denmark

BERRY JELLY WITH VANILLA SAUCE

Total cooking time: approx. 8-12 minutes
Utensils: bowl with lid (2 litre capacity)
Ingredients

150 g	redcurrants, washed and sorted
150 g	strawberries, washed and sorted
150 g	raspberries, washed and sorted
250 ml	white wine
100 g	sugar
50 ml	lemon juice
8	gelatine sheets
300 ml	milk
	flavouring from $^1/_2$ vanilla pod
30 g	sugar
15 g	cornflour

Tip:
You can also use frozen fruit once it is defrosted.

1. Reserve some of the fruit for decoration. Puree the rest of the berries with the wine. Put into the bowl and cook cover.
   5-7 min. 900 W
   Add sugar and lemon juice.
2. Leave gelatine in cold water for 10 minutes to soften. Remove and squeeze out water. Stir gelatine into the hot fruit until it dissolves. Put the jelly into the fridge to set.
3. To make the vanilla sauce, put the milk in a bowl. Slice the vanilla pod open and scrape out the vanilla flavouring. Stir the flavouring, sugar and cornflour into the milk and cover before cooking. Stir occasionally during cooking and to finish.
   3-5 min. 900 W
4. Tip the set jelly onto a plate and garnish with the whole berries. Serve with the vanilla sauce.

Germany

CHEESECAKE (for 12 Portions)

Total cooking time: approx. 21-27 minutes
Utensils: Round baking tin (approx. 26 cm diam.)
Ingredients

300 g	flour
1 tbsp	cocoa
3 tsp	baking powder (9 g)
150 g	sugar
1	egg
150 g	butter or margarine
1 tsp	butter or margarine to grease the dish
100 g	butter or margarine
100 g	sugar
1 pack	vanilla sugar (10 g)
3	eggs
400 g	fromage frais, 20 % fat content
1 pack	powdered vanilla pudding mix (40 g)

1. Mix the flour and cocoa with the baking flour. Add the sugar, egg and butter and use the kneading hook on the hand-held blender to knead.
2. Grease the tin, roll out 2/3 of the dough and place it in the tin. Lift the edges 2 cm to form a rim. Pre-bake the pastry.
   6-8 min. 630 W
3. For the filling, whisk the butter until light and fluffy, add the sugar and eggs one at a time. Finally add the fromage frais and the powdered vanilla pudding mix.
4. Spread the filling over the pre-baked dough and add the remaining crumbling dough on the cake and bake.
   15-19 min. 630 W

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

DRINKS, DESSERTS & CAKES

Great Britain

CHOCOLATE CAKE WITH ICE-CREAM

for 12 Portions
Total cooking time: approx. 15-21 minutes
Utensils: Baking tin (approx. 21 cm diameter, 10 cm high)
2 bowls with lids (1 litre capacity)
Ingredients

175 g	butter or margarine
175 g	sugar
3	eggs
175 g	flour
1 tsp	baking powder
2 tbsp	cocoa (20 g)
50 ml	milk
500 ml	vanilla ice-cream
65 g	frozen raspberries
250 g	dark chocolate coating

Variation:

a) Cherry cake: Replace the cocoa with 1 tbsp of vanilla flavour and add 50 g of chopped cherries (glazed) to the mixture. Cover with white chocolate.
b) Coffee cake: Prepare a small coffee (2 spoonfuls of instant coffee + 2 spoonfuls of hot water and add to mixture. Reduce the quantity of milk to one teaspoon. Cover with brown chocolate.
c) Nut cake: Add 50 g of walnuts. Cover with nuts then with chocolate coating.

1. Beat the butter until smooth and slowly add the sugar. Gradually add the eggs and then whisk into the mixture. Mix flour, baking powder and cocoa then put into mixture. Add the milk and mix everything well.
2. Grease baking tin, pour in the mixture and cook.
   8-10 min. 630 W
   Check with a knife whether the dough is ready.
3. Leave the cake to cool in the baking tin for 10 minutes, then remove it. Leave it to cool down completely.
4. Cut horizontally 2 cm of the top part of the cake and leave to one side. Turn the cake over, cut vertically 1 cm at the edges and lift out the inner part with a spoon.
5. Put the ice-cream into a bowl and defrost.
   approx. 1 min. 270 W
   Fill the cake with ice-cream. Add the raspberries to the ice-cream. Place the base and turn the cake upside down.
6. Put the coating in the second bowl and melt.
   3 - 6 min. 450 W
   Stir and cover the cake.
7. Freeze the cake and defrost before serving
   3-4 min. 270 W

Tip (Chocolate cake with ice-cream):
This cake tastes good even without a filling.

Germany

HOT LEMON

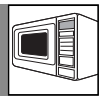
(for 1 Portion)
Total cooking time: approx. 1 minute
Utensils: Tea glass (150 ml capacity)
Ingredients

100 ml	water
	juice of 1 lemon
2-3 tsp	sugar

1. Pour water and lemon juice into the glass and heat.
   ca. 1 min. 900 W
   Stir in sugar to taste.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

CARE & CLEANING



CAUTION: DO NOT USE COMMERCIAL OVEN CLEANERS, STEAM CLEANERS, ABRASIVE, HARSH CLEANERS, ANY THAT CONTAIN SODIUM HYDROXIDE OR SCOURING PADS ON ANY PART OF YOUR MICROWAVE OVEN.

Oven exterior

The outside of your oven can be easily cleaned with mild soap and water. Make sure that the soap is wiped off with a moist cloth, and dry the exterior with a soft towel.

Control panel

Open the door before cleaning to de-activate the control panel. Care should be taken in cleaning the control panel. Using a cloth dampened with water only, gently wipe the panel until it becomes clean. Avoid using excessive amounts of water. Do not use any sort of chemical or abrasive cleaner.

Oven Interior

1. For cleaning, wipe any spatters or spills with a soft damp cloth or sponge after each use while the oven is still warm. For heavier spills, use mild soap and wipe several times with a damp cloth until all residues are removed.
2. Make sure that mild soap or water do not penetrate the small vents in the walls which may cause damage to the oven.
3. Do not use spray type cleaners on the oven interior.
4. Heat up your oven regularly by using the grill, refer to note 2 on page 17. Remaining food or fat splashed can cause smoke or a bad smell.

Turntable and Turntable support

Remove the turntable and turntable support from the oven. Wash the turntable and turntable support in mild soapy water. Dry with a soft cloth. Both the turntable and the turntable support are dishwasher safe.

Door

To remove all trace of dirt, regularly clean both sides of the door, the door seals and surfaces with a soft, damp cloth.

Racks

These should be washed in a mild washing up liquid solution and dried. The rack is dishwasher safe.

NOTE: A steam cleaner should not be used.

ENGLISH

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

WHAT TO DO IF...

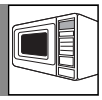
SYMPTOM	POSSIBLE SYMPTOMS/REMEDIES
... the microwave appliance is not working properly?	Check that - the fuses in the fuse box are working, - there has not been a power outage. - If the fuses continue to blow, please contact a qualified electrician.
... the microwave mode is not working?	Check that - the door is properly closed, - the door seals and their surfaces are clean, - the START-button has been pressed.
... the turntable is not turning?	Check that - the turntable support is correctly connected to the drive, - the ovenware does not extend beyond the turntable, - food does not extend beyond the edge of the turntable preventing it from rotating. - there is nothing in the well beneath the turntable.
... the microwave will not switch off?	- Isolate the appliance from the fuse box. - Call an authorised ELECTROLUX service agent.
... the interior light is not working?	- Call an authorised ELECTROLUX service agent. The interior light bulb can be exchanged only by a trained ELECTROLUX service agent.
... the food is taking longer to heat through and cook than before?	- Set a longer cooking time (double quantity = nearly double time) or - if the food is colder than usual, rotate or turn from time to time or - set a higher power setting.

NOTE: If you cook the food over the standard time with only the same cooking mode, the power of the oven will lower automatically to avoid overheating. (The microwave power level will be reduced or the grill heating element will begin to light on and off). After pausing for 90 seconds, full power can be reset.

Cooking Mode	Standard time	Reduced power level
Microwave (900 W)	20 minutes	Microwave - 630 W
Grill	30 minutes	Grill - 50%
Dual Grill	Grill - 30 minutes	Grill - 50%

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

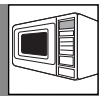
SERVICE & SPARE PARTS



If you wish to purchase spare parts or require an engineer, contact your local authorised service agent.

The telephone number can be obtained from the operator.

GUARANTEE CONDITIONS



Standard Guarantee conditions

We, Electrolux, undertake that if within 24 months of the date of the purchase this Electrolux appliance or any part thereof is proved to be defective by reason only of faulty workmanship or materials, we will, at our option repair or replace the same FREE OF CHARGE for labour, materials or carriage on condition that:

- The appliance has been correctly installed and used only on the electricity supply stated on the rating plate.
- The appliance has been used for normal domestic purposes only, and in accordance with the manufacturer's instructions.
- The appliance has not been serviced, maintained, repaired, taken apart or tampered with by any person not authorised by us.
- All service work under this guarantee must be undertaken by an authorised Electrolux service agent.
- Any appliance or defective part replaced shall become the Company's property.
- This guarantee is in addition to your statutory and other legal rights.

Home visits are made between 8.30am and 5.30pm Monday to Friday.
Visits may be available outside these hours in which case a premium will be charged.

Exclusions

This guarantee does not cover:

- Damage or calls resulting from transportation, improper use or neglect, the replacement of any light bulbs or removable parts of glass or plastic.
- Costs incurred for calls to put right an appiliance which is improperly installed or calls to appliances outside your country of residence.
- Appliances found to be in use within commercial or similar environment, plus those which are subject to rental agreements.
- Products of Electrolux manufacture which are not marketed by Electrolux.

European Guarantee

If you should move to another country within Europe then your guarantee moves with you to your new home subject to the following qualifications:

- The guarantee starts from the date you first purchased your product.
- The guarantee is for the same period and to the same extent for labour and parts as exist in the new country of use for this brand or range of products.
- This guarantee relates to you and cannot be transferred to another user.
- Your new home is within the European Community (EC) or European Free Trade Area.
- The product is installed and used in accordance with our instructions and is only used domestically, i.e. a normal household. The electrical supply complies with the specification given in the rating label.
- The product is installed taking into account regulations in your new country.

Before you move, please contact your nearest Customer Care centre, listed below, to give them details of your new home. They will then ensure that the local Service Organisation is aware of your move and able to look after you and your appliances.

France	Senlis	+33 (0) 3 44 62 22 22
Germany	Nürnberg	+49 (0) 911 323 2600
Italy	Pordenone	+39 (0) 1678 47053
Sweden	Stockholm	+46 (0) 20 78 77 50
UK	Slough	+44 (0) 1753 219 898

ENGLISH

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

SPECIFICATIONS

AC Line Voltage		: 230 V, 50 Hz, single phase
Distribution line fuse/circuit breaker		: Minimum 16 A
AC Power required:	Microwave	: 1.37 kW
	Grill	: 1.00 kW
	Microwave/Grill	: 2.35 kW
Output power:	Microwave	: 900 W (IEC 60705)
	Grill	: 1000 W
Microwave Frequency:		: 2450 MHz* (Group 2/Class B)
Outside Dimensions:		: 592 mm (W) x 460 mm (H) x 437 mm (D)
Cavity Dimensions		: 342 mm (W) x 207 mm (H) x 368 mm (D) **
Oven Capacity		: 26 litres **
Turntable		: ø 325 mm, glass
Weight		: approx. 20 kg
Oven lamp		: 25 W/240 - 250 V

* This Product fulfils the requirement of the European standard EN55011.
In conformity with this standard, this product is classified as group 2 class B equipment.
Group 2 means that the equipment intentionally generates radio-frequency energy in the form of electromagnetic radiation for the heat treatment of food.
Class B equipment means that the equipment is suitable to be used in domestic establishments.

** Internal capacity is calculated by measuring maximum width, depth and height.
Actual capacity for holding food is less.

CE This oven complies with the requirements of Directives 89/336/EEC and 73/23/EEC as amended by 93/68/EEC.

SPECIFICATIONS ARE SUBJECT TO CHANGE WITHOUT NOTICE AS PART OF CONTINUOUS IMPROVEMENT

IMPORTANT INFORMATION

Ecologically responsible disposal of packaging materials and old appliances

Packaging materials

Electrolux microwave ovens require effective packaging to protect them during transportation.
Only the minimum packaging necessary is used.
Packaging materials (e.g. foil or styrofoam) can place children at risk.
Danger of suffocation. Keep packaging material away from children.

All packaging materials used are environment friendly and can be recycled. The cardboard is made from recycled paper and the wooden parts are untreated. Plastic items are marked as follows:
«PE» polyethylene eg packaging film
«PS» polystyrene eg packaging (CFC-free)
«PP» polypropylene eg packaging straps
By using and re-using the packaging, raw materials are saved and waste volume is reduced.
Packaging should be taken to your nearest recycling centre.
Contact your local council for information.

Disposal of old appliances

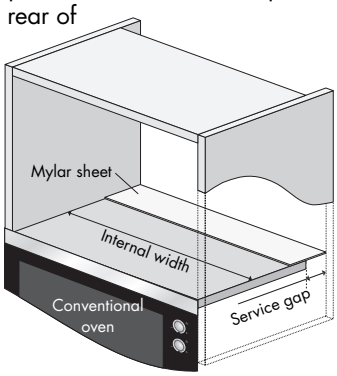
Old appliances should be made safe before disposal by removing the plug, and cutting off and disposing of the power cable. It should then be taken to the nearest recycling centre. Check with your local Council or Environmental Health Office to see if there are facilities in your area for recycling the appliance.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

1. EX-72D-EU English T2 19/04/2005 10:18 Page 49

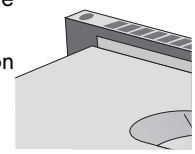
INSTALLING THE APPLIANCE

1. Remove all packaging and check carefully for any signs of damage.
2. If fitting the microwave oven above a conventional oven (position A) then use the mylar sheet provided.
   a. Cut the Mylar sheet to fit the internal width of the unit.
   b. Peel back the protective cover on the tape and fix to the rear of the shelf so that it covers the service gap. (See diagram).



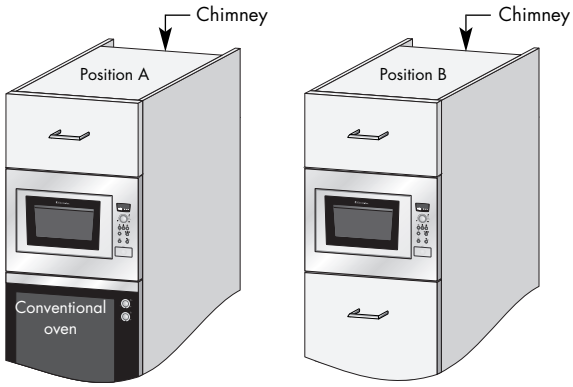
3. Fit the appliance into the kitchen cupboard slowly, and without force, until the front frame of the oven seals against the front opening of the cupboard.
4. Ensure the appliance is stable and not leaning. Ensure that a 5mm gap is kept between the cupboard door above and the top of the frame (see diagram).

5. Fix the oven in position with the screws provided.
   The fixing points are located on the top and bottom corners of the oven (see diagram, item 10, on page 5).



6. It is important to ensure that the installation of this product conforms to the instructions in this operation manual and the conventional oven manufacturer's installation instructions.

The microwave can be fitted in position A or B:



POSITION	NICHE SIZE W D H	CHIMNEY (min)	Gap Between Cupboard & Ceiling
A	560x550x450	50	50
B	560x500x450	40	50

Measurements in (mm)

NOTE: Ensure the bottom of the oven is 85 cm or more above the floor.

ENGLISH

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

INSTALLATION

CONNECTING THE APPLIANCE TO THE POWER SUPPLY

(A)

- **The electrical outlet should be readily accessible so that the unit can be unplugged easily in an emergency.**
- **The socket should not be positioned behind the cupboard.**
- The best position is above the cupboard, see (A).
  When not connecting the power supply cord to position (A) it should be removed from the support clip (see diagram, item 14, on page 5) and routed under the oven.
- Connect the appliance to a single phase 230 V/50 Hz alternating current via a correctly installed earth socket.
  The socket must be fused with a 16 A fuse.
- **The power supply cord may only be replaced by an electrician.**
- Before installing, tie a piece of string to the power supply cord to facilitate connection to point (A) when the appliance is being installed.
- When inserting the appliance into the high-sided cupboard, DO NOT crush the power supply cord.
- Do not immerse the power supply cord or plug in water or any other liquid.

ELECTRICAL CONNECTIONS

⚠ **WARNING:**
THIS APPLIANCE MUST BE EARTHED
The manufacturer declines any liability should this safety measure not be observed.

If the plug that is fitted to your appliance is not suitable for your socket outlet, you must call your local Electrolux service agent.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

INNHOLD

Viktige sikkerhetsinstruksjoner . . . . . .52 - 54
Ovn og tilbehør 55
Kontrollpanel 56
Før bruk 57
Stille klokken 57
Hva er mikrobølger? 58
Egnet utstyr . . . . . .58 - 59
Hint og råd . . . . . .60 - 64
Effektnivå, mikrobølger 65
Matlaging i mikrobølgeovn 66
Tilberedning med grill og dobbel grill 67
Andre praktiske funksjoner . . . . . .68 - 69
Bruk av autotilberedning og autotining . . . . . .70 - 71
Tabeller for autotilberedning og autotining . . . . . .72 - 74
Oppskrifter for autotilberedning . . . . . .75 - 76
Tilberedningstabell . . . . . .77 - 79
Oppskrifter . . . . . .80 - 94
Vedlikehold og rengjøring 95
Hva du gjør hvis 96
Hvis mikrobølgeovnen ikke virkerl 97
Spesifikasjoner 98
Viktig informasjon 98
Installering . . . . . .99 - 100

NORSK

Symbolet på produktet eller på emballasjen viser at dette produktet ikke må behandles som husholdningsavfall. Det skal derimot bringes til et mottak for resirkulering av elektrisk og elektronisk utstyr.
Ved å sørge for korrekt avhending av apparatet, vil du bidra til å forebygge de negative konsekvenser for miljø og helse som gal håndtering kan medføre.
For nærmere informasjon om resirkulering av dette produktet, vennligst kontakt kommunen, renovasjonsselskapet eller forretningen der du anskaffet det.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

VIKTIGE SIKKERHETSINSTRUKSJONER

VIKTIGE SIKKERHETSINSTRUKSJONER: LES NØYE OG OPPBEVAR FOR FREMTIDIG REFERANSE

For å unngå brannfare

Mikrobølgeovnen bør ikke etterlates uten oppsyn mens den er i bruk. Effektnivåer som er høye eller lange tilberedningstider kan føre til overoppheting av matvarer.

Strømuttaket må være lett tilgjengelig, slik at enheten lett kan kobles fra strømnettet i nødsfall.

Vekselstrømsuttaket må være på 230 V, 50 Hz, med minimum 16 A fordelingsiskring, eller minimum 16 A fordelingskretsbryter. Det anbefales at man benytter en separat strømkrets for kun dette apparatet.

Ovnen må ikke oppbevares eller brukes utendørs.

Hvis det begynner å ryke av maten som varmes, MÅ MAN IKKE ÅPNE DØREN. Slå av ovnen, trekk ut kontakten og vent til maten ikke ryker lenger. Dersom man åpner døren mens mat ryker, kan dette føre til brann.

Bruk kun beholdere og redskaper som er beregnet på bruk i mikrobølgeovner. Se side 58 - 59.

Ikke la ovnen stå uten tilsyn ved bruk av engangsbeholdere i plast, papir eller andrerbennbare beholdere.

Rengjør bølgelederdekslet, ovnsrommet, dreieplaten og dreieplatestativet etter bruk. Disse må være tørre og frie for fett. Fettavsetninger kan overoppvarmes og begynne å ryke eller ta fyr.

Ikke plasser antennelige materialer nær ovnene eller ventilasjonsåpninger. Ikke blokker ventilasjonsåpningene.

Fjern alle metallforseglinger, metalltråder osv. fra mat og matemballasje. Gnistoverslag på metalliske overflater kan forårsake brann.

Mikrobølgeovnen må ikke brukes til å varme opp olje for fritering. Temperaturen kan ikke kontrolleres og oljen kan ta fyr. Ved tilberedning av popkorn må man kun bruke popkornbeholdere beregnet på bruk i mikrobølgeovn.

Man må ikke oppbevare mat eller andre gjenstander inne i ovnen.

Kontroller innstillingene etter at du starter ovnen for å sikre at den fungerer som ønsket.

Se tipsene og rådene i denne brukerhåndboken og kokebokdelen.

For å unngå fare for skader

ADVARSEL:

Ikke bruk ovnen om den er skadet eller har feilfunksjon. Før bruk, sjekk følgende punkter:

a) Døren. Pass på at døren lukkes ordentlig og sjekk at den ikke er skjev eller vridd.
b) Hengslene og sikkerhetsdørsperren. Sjekk at de ikke er brukne eller løse.
c) Dørtetning og frontramme. Pass på at de ikke er skadet.
d) Inne i ovnsrommet eller på døren. Pass på at det ikke er bulker.
e) Strømledning og stikkontakt. Pass på at de ikke er skadet.

Du må aldri justere, reparere eller modifisere ovnen selv. Det er farlig for alle andre enn faglært personell å utføre eventuell service eller reparasjon som innebærer å fjerne dekslet som beskytter mot eksponering for mikrobølgeenergi.

Ikke bruk ovnen med døren åpen, eller endre dørens sikkerhetssperrer på noen måte.

Ikke bruk ovnen hvis det finnes en gjenstand mellom dørtetningen og frontrammen.

Ikke la det bygge seg opp fett eller smuss på dørtetningen eller tilstøtende deler. Følg instruksjonene for "Vedlikehold & Rengjøring" på side 95. Hvis man ikke holder ovnen ren kan dette føre til forringelse av overflaten, noe som videre kan redusere apparatets levetid. Det kan også føre til en farlig situasjon.

Personer med PACEMAKER bør sjekke med lege eller produsenten av pacemaker for forholdsregler angjeldende mikrobølgeovner.

For å unngå fare for elektrisk støt

Du må ikke under noen omstendighet fjerne den ytre kassen.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

Ikke søl eller før inn gjenstander i dørlåsåpningene eller ventilasjonsåpningene. Ved søl, slå av ovnen, trekk ut kontakten med en gang og ring en autoriser ELECTROLUX -serviceagent.
Ikke senk strømledningen eller kontakten i vann eller andre væsker.
Ikke la strømledningen ligge over varme eller skarpe overflater, så som varmluftsventilasjonsåpningen bakerst på toppen av ovnen.
Ikke prøv å skifte ut ovnslampen selv, eller la noen som ikke er autorisert av ELECTROLUX tgjøre dette. Hvis ovnslampen slutter å lyse, ta kontakt med din forhandler eller en autorisert ELECTROLUX servicerepresentant.
Hvis strømledningen til denne ovnen skades, må den erstattes med en spesiell ledning.
Dette må utføres av en autorisert ELECTROLUX - serviceagent.

For å unngå fare for eksplosjon og plutselig koking:

ADVARSEL: Væsker og andre matvarer må ikke varmes opp i forseglede beholdere, da de kan eksplodere.

Bruk aldri forseglede beholdere. Fjern forseglinger og lokk før bruk. Forseglende beholdere kan eksplodere pga. oppbygging av trykk selv etter at man har slått av ovnen.
Utvis forsiktighet ved oppvarming av væsker i mikrobølgeovn. Bruk en beholder med vid åpning, slik at bobler kan slippe ut.

Mikrobølgeoppvarming av væsker kan føre til forsinket eksplosjonsartet koking, derfor må man utvise forsiktighet ved håndtering av beholderen.

For å forhindre plutselig erupsjon av kokende væske og mulig skålding:

1. Rør i væsken før oppvarming/gjenoppvarming.
2. Det anbefales at men plasserer en glass-stang eller liknende redskap i væsken under oppvarming.
3. La væsken stå i ovnen ved slutten av tilberedningstiden for å unngå forsinket eksplosjonsartet koking.

Ikke kok egg i skallene sine, og hele hardkokte egg bør ikkevarmes opp i mikrobølgeovn fordi de kan eksplodere selv etter at mikrobølgetilberedningen er avsluttet. For å koke eller gjenoppvarme egg som ikke er rørt eller blandet, stikk hull på plommer og hviter, hvis ikke kan eggene eksplodere. Ta av skallet og del opphardkokte egg før de skal varmes i mikrobølgeovn.

Stikk hull på skallet til matvarer som poteter, pølser og frukt før mikrobølgetilberedning, hvis ikke kan de eksplodere.

For å unngå fare for brannskader

Bruk grytelapper eller -hansker når du tar mat ut av ovnen, for å unngå brannsår.
Åpne alltid beholdere, popkornposer, stekeposer osv. bort fra ansikt og hender for å unngå brannsår fra damp.

For å unngå brannsår bør du alltid teste matens temperatur og røre i den før den serveres. Vær spesielt oppmerksom på temperaturen i mat og drikke som gis til spebarn, barn eller eldre.

Temperaturen til beholderen er ikke nødvendigvis den samme som temperaturen på maten eller drikken; sjekk alltid temperaturen på selve matvaren.
Stå på litt avstand fra ovnsdøren når du åpner den, for å unngå brannsår fra damp og varme som kommer ut fra døråpningen.
Del opp fylte bakervarer etter oppvarming for å slippe ut damp og unngå brannsår.
Hold barn unna døren og tilgjengelige deler som kan bli varme når man bruker grillen. Barn bør holdes på avstand for å hindre dem i å brenne seg. Ved bruk av **GRILL**- , **DOBBEL GRILL**- og **AUTOTILBEREDNING**-modus blir både kassen, ovnsrommet, ventilasjonsåpningene, tilbehør og former varme. Sjekk at de ikke er varme før rengjøring.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

VIKTIGE SIKKERHETSINSTRUKSJONER

For å unngå at barn bruker mikrobølgeovnen feil

ADVARSEL: Barn må kun få lov å bruke ovnen uten oppsyn når de har fått tilstrekkelig instruksjon, slik at barnet er i stand til å bruke ovnen på en sikker måte og forstår farene ved ukorrekt bruk.

Ikke len eller sving på ovnsdøren. Ikke lek med ovnen eller bruk den som et leketøy.

Barn bør lære alle viktige sikkerhetsinstruksjoner: bruk av grytelapper, forsiktig fjerning av lokk over mat, være spesielt forsiktig med emballasje (f. eks. selvoppvarmende materialer) som er utformet for å lage sprø mat, da disse kan være ekstra varme.

Andre advarsler

Ovnen må ikke modifiseres på noen måte.

Denne ovnen er kun beregnet på mattilberedning i private hjem, og skal kun brukes for tilberedning av mat. Den er ikke egnet for profesjonell bruk eller bruk i laboratorier.

For å fremme problemfri bruk av ovnen og unngå skade.

Ovnen må aldri brukes mens den er tom, unntatt når dette anbefales i brukerhåndboken, se side 67, merknad 2. Dersom man gjør dette, kan det føre til skade på ovnen.

Ved bruk av en bruningsform eller selvoppvarmende materiale, må du alltid plassere en varmemotstandig isolering, f. eks. en porselenstallerken, under, for å unngå skade på dreieplaten og dreieplatestativet pga. termospenning. Oppvarmingstidene som er spesifisert i oppskrifter/instruksjoner må ikke overstiges.

Ikke bruk metallredskaper som reflekterer mikrobølger og kan føre til elektrisk gnistoverslag. Ikke plasser hermetikkbokser i ovnen.

Bruk kun dreieplaten og dreieplatestativet som er beregnet for denne ovnen. Ikke bruk ovnen uten dreieplaten.

For å unngå at dreieplaten knuses:

(a) La dreieplaten avkjøles før du rengjør den med vann.

(b) Ikke plasser varm mat eller varme redskaper på en kald dreieplate.

(c) Ikke plasser kald mat eller kalde redskaper på en varm dreieplate.

Ikke plasser noe på den ytre kassen under bruk.

Ikke bruk plastbeholdere beregnet på bruk i mikrobølgeovn dersom ovnen fortsatt er varm etter bruk av **GRILL**-, **DOBBEL GRILL**- og **AUTOTILBEREDNING**-modus, da de kan smelte. Plastbeholdere må ikke benyttes i bruk av ovennevnte moduser, med mindre produsenten av beholderen sier den er egnet for dette.

MERKNAD:

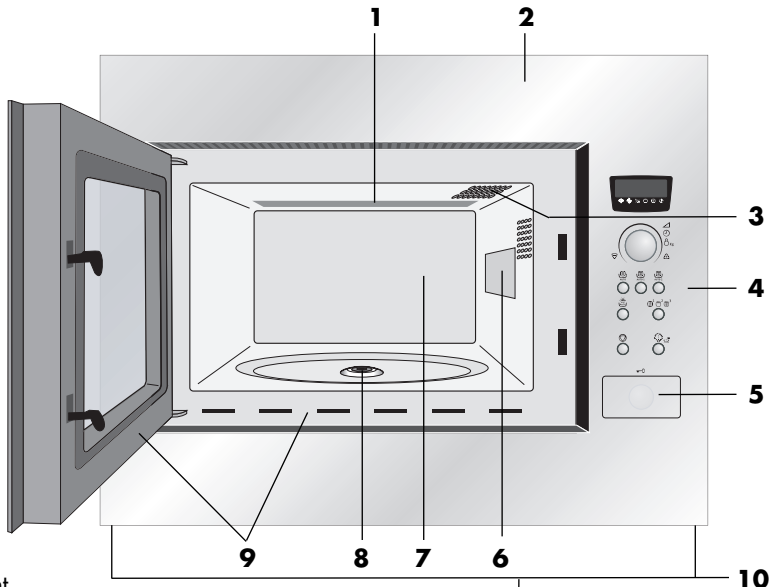
Hvis du ikke er sikker på hvordan du kan koble til ovnen, kontakt en autorisert, kvalifisert elektriker.

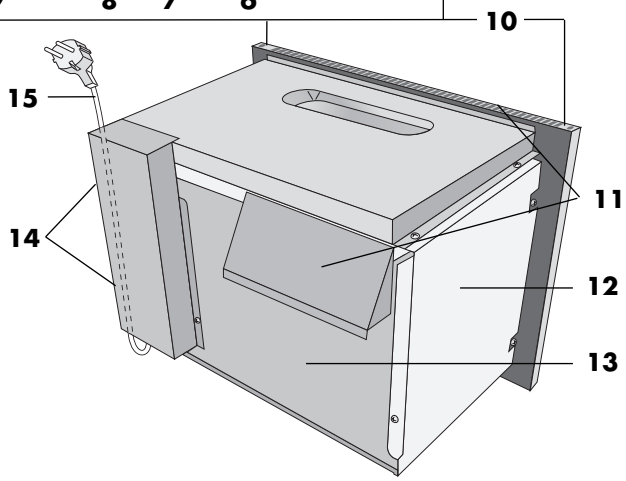
Verken produsent eller forhandler kan påta seg ansvar for skade på ovnen eller personskader som oppstår fordi man ikke har koblet ovnen til elektrisk strømkilde på korrekt måte.

Vanndamp eller -dråper kan fra tid til annen dannes på ovnsveggene eller rundt dørforseglinger og lukkeoverflater. Dette er normalt, og er ikke tegn på at mikrobølgelekkasje eller feilfunksjon.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

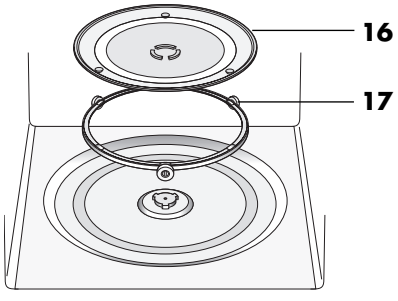
OVN & TILBEHØR



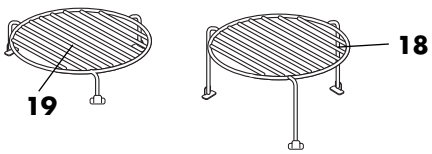


1 Grillvarmeelement
2 Frontkant
3 Ovnslampe
4 Kontrollpanel
5 Døråpning-knap
6 Bølgelederdeksel
7 Ovnsrom
8 Forseglingspakning
9 Dørtetning og frontramme
10 Festepunkter (4 punkter)
11 Ventilasjonsåpninger
12 Ytre kasse
13 Bakre kasse
14 Støtteklemmer for strømledning
15 Strømledning

TILBEHØR:
(16) Dreieplate **(17)** Dreieplatestativ
(18) Høy rist **(19)** Lav rist
(20) 4 festeskruer (ikke vist)
Plasser dreieplatestativet i fordypningen i bunnen av ovnsrommet.
Plasser så dreieplaten oppå dreieplatestativet.
For å unngå skade på dreieplaten bør du sørge for at fat og beholdere løftes over kanten på dreieplaten når du tar dem ut av ovnen.



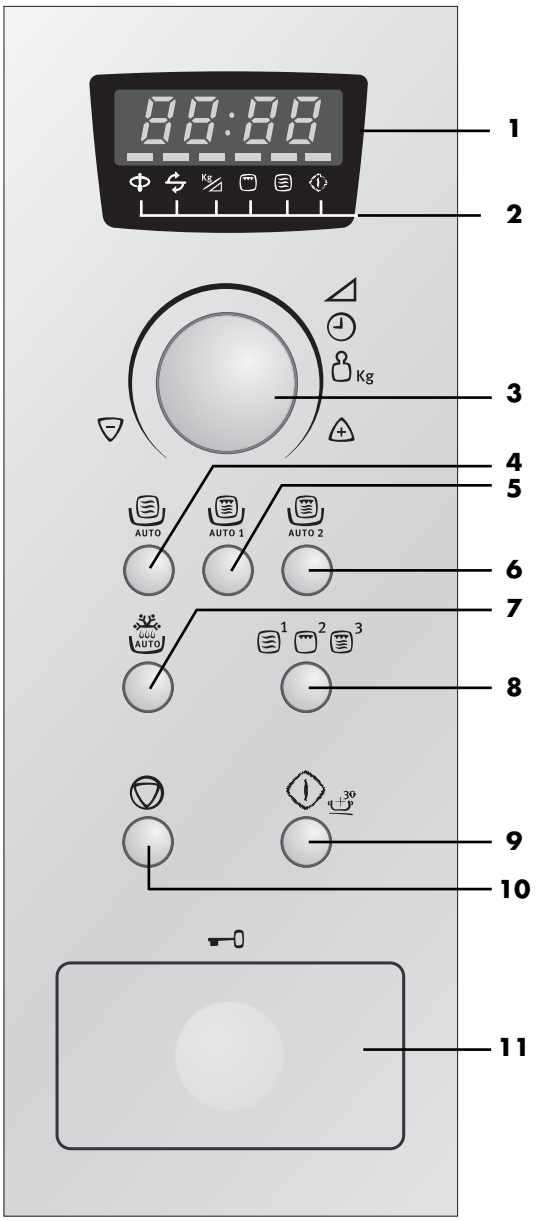
MERKNAD: Når du bestiller tilbehør, gir du to referanser til forhandler eller autorisert ELECTROLUX - serviceagent: produktnummer og modellnavn.



NORSK

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

KONTROLLPANEL



1 Digitalt display

2 Indikatorer

Tilhørende indikator vil blinke eller lyse, rett over hvert symbol i henhold til instruksjonen. Når en indikator blinker, trykker du på tilhørende knapp (med samme symbol) eller utfør nødvendig operasjon.

- Rør
- Snu
- Vekt/effektnivå
- Grill
- Mikrobølge
- Tilberedning pågår

3 TIMER/VEKT/EFFEKT-knapp
Trykk for å velge ett av 2 automatiske programmer.

4 AUTOTILBEREDNING-knapp
Trykk for å velge ett av 2 automatiske programmer.

5 AUTOTILBEREDNING PLUSS GRILL 1-knapp
Trykk for å velge ett av 2 automatiske programmer.

6 AUTOTILBEREDNING PLUSS GRILL 2-knapp
Trykk for å velge ett av 4 automatiske programmer.

7 AUTOTINING-knapp
Trykk for å velge ett av 4 automatiske programmer.

8 TILBEREDNINGSFUNKSJONS -knapp
rykk for å velge enten mikrobølge, grill eller dobbelt grill, eller bruk for å stille klokken.

1. trykk én gang for å velge mikrobølgefunksjon.
2. trykk to ganger for å velge grill.
3. trykk tre ganger for å velge dobbelt grill; mikrobølge med grill.

9 START/+30-knapp

10 STOP-knapp

11 DØRÅPNING-knapp

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

FØR BRUK

Koble til ovnen.

1. Ovnens display vil blinke:

2. Trykk på **STOP**-knappen, displayet viser:

3. For å stille klikken, se nedenfor.

4. Varm opp ovnen uten mat i. Varm opp ovnen uten mat i. (Se side 67, merknad 2).

Bruke STOP-knappen

Bruk **STOP**-knappen for å:

1. Slette en feil under programmering.

2. Stanse ovnen midlertidig under tilberedning.

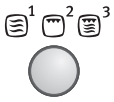
3. Annullere et program under tilberedning, trykk to ganger.

STILLE KLOKKEN

Det er to innstillingsmoduser: 12-timersklokke og 24-timersklokke.

1. For å stille 12-timersklokke, hold inne **TILBEREDNINGSFUNKSJON**-knappen i tre sekunder. 12H vises i displayet.

2. For å stille 24-timersklokke, hold inne **TILBEREDNINGSFUNKSJON**-knappen én gang til etter trinn 1, i eksempelet under 24H vises i displayet.



x1 og hold inne i tre sekunder.

For å stille klokken, følg eksempelet nedenfor.

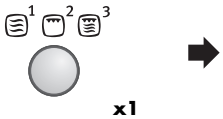
Eksempel:

For å stille 24-timersklokken til 23:35.

1. Velg klokkefunksjonen. (12-timersklokke).

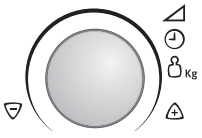
x1 og hold inne i tre sekunder.

Velg 24-timersklokke.

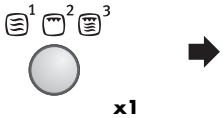


x1

2. Still inn timene. Drei **TIMER/VEKT/EFFEKT**-knappen til riktig time vises (23).



3. Trykk på **TILBEREDNINGSFUNKSJON**--knappen for å endre fra timer til minutter.



x1

4. Still inn minuttene. Drei **TIMER/VEKT/EFFEKT**-knappen til riktig minutt vises (35).

5. Trykk på **TILBEREDNINGSFUNKSJON**-knappen for å starte klokken.

x1

MERKNADER:

1. Du kan dreie **TIMER/VEKT/EFFEKT**-knappen med eller mot klokken.
2. Trykk på **STOP**-knappen hvis du gjør en feil under programmeringen.
3. Hvis strømtilførselen til mikrobølgeovnen din avbrytes, vil displayet periodisk vise 88:88 til strømtilførselen gjenopptas.Hvis dette skjer under tilberedning, slettes programmet. Gjeldende klokkeslett slettes også.
4. Når du vil stille inn klokkeslettet på nytt, følg eksempelet ovenfor igjen.

NORSK

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

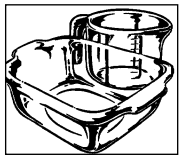
HVA ER MIKROBØLGER?

Som radio- og fjernsynsbølger, er mikrobølger elektromagnetiske bølger.
Mikrobølger produseres av en magnetron inne i en mikrobølgeovn, og disse skaper vibrasjon i vannmolekyler som finnes i maten. Vibreringen skaper friksjon, som igjen produserer varme. Denne forsikrer at maten er tint, oppvarmet eller kokt igjennom.
Hemmeligheten bak de reduserte tilberedningstidene er at mikrobølgene trenger gjennom maten fra alle retninger. Energien brukes til det fulle. Til sammenligning passerer energien fra en vanlig komfyr gjennom pannen først og deretter gjennom maten.
Med denne metoden brukes mer energi.

KJENNETEGNENE PÅ MIKROBØLGER
Mikrobølger trenger gjennom alle ikke-metalliske objekter som er laget av glass, porselen, keramikk, plast, tre eller papir.
Dette er grunnen til at mikrobølger aldri varmer opp disse materialene. Formene blir varme kun fordi maten inne i dem er varme.
Maten absorberer mikrobølgene og blir varmet opp.
Mikrobølger kan ikke passere gjennom objekter som er laget av metall, så derfor bøyes de av. Av denne grunnen er metallobjekter normalt ikke passende til matlaging i mikrobølgeovner. Det finnes unntak der du faktisk kan benytte deg av at mikrobølger ikke kan passere gjennom metall. Hvis du dekker maten med aluminiumsfolie på spesielle tidspunkter under tining eller tilberedningen kan du forhindre disse delene fra å bli varme, for varme eller overkokt. Se rådene som gis i guiden.

EGNET UTSTYR

GLASS & KERAMISK GLASS

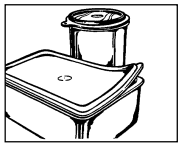


Ildfast glassutstyr er veldig fint å bruke. Tilberedningsprosessen kan overvåkes fra alle sider. De må imidlertid ikke inneholde noe metall (f. eks. blykrystall) eller ha noe metallisk overlag (f. eks. gullkant, koboltblå finish).

KERAMIKK
Normalt veldig egnet. Keramikk må være glasert, siden fuktighet fra maten kan trenge inn i uglasert keramikk. Fuktighet kan føre til å materialet varmes opp og kan gjøre at det knuser. Hvis du ikke er sikker på at utstyret ditt passer i mikrobølgeovnen, utfør testen som viser om det er egnet eller ikke. (Se side 59).

PORSELEN
Svært egnet. Pass på at porselenet ikke har gull- eller sølvbelegg, og at det ikke inneholder noe metall.

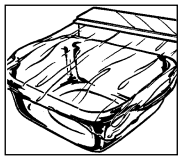
PLASTREDSKAPER



Varmebestandige plastredskaper som er egnet for bruk i mikrobølgeovn kan brukes ved tining, oppvarming og koking av mat. Følg produsentens anbefalinger.

PAPIRREDSKAPER
Varmebestandig papir laget for bruk i mikrobølgeovn er også egnet. Følg produsentens anbefalinger.

PAPIR FRA KJØKKENRULL
kan brukes for å absorbere fuktighet som oppstår ved



kortvarige oppvarmingsmåter, f. eks. oppvarming av brød eller produkter dekket med brødsmuler. Plasser papiret mellom maten og dreieplaten.
Matens overflate vil forbli sprø og tørr. Man kan dekke fet mat med papir fra kjøkkenrull for å fange opp fettsprut.

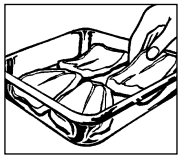
Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

EGNET UTSTYR

MIKROBØLGEFOLIE

Dette, eller varmebestandig folie, er svært egnet for dekking eller innpakking. Følg produsentens anbefalinger.

STEKEPOSER



Kan brukes i mikrobølgeovn. Metallklemmer er ikke egnet for å feste dem, da kan folien i stekeposen smelte.

Fest stekeposen med hyssing, og stikk flere hull i den med en gaffel. Innpakningsmaterialer som ikke er varmebestandige anbefales ikke for bruk i mikrobølgeovn.

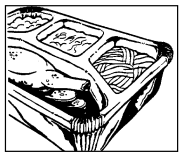
KORREKTE REDSKAPER VED KOMBINERT FUNKSJON

Ved bruk av kombinert funksjon (mikrobølge + grill) og grillfunksjon kan du bruke alt varmebestandig tilbehør, f. eks. porselen, keramikk, glass. Det er kun mulig å bruke metalltilbehør ved ren grillfunksjon.

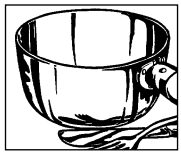
BRUNINGSFAT

Et spesielt mikrobølgefat laget av keramisk glass med bunn i metallegering, som gjør det mulig å brune mat. Når man bruker et bruningsfat må man plassere en egnet isolering, f. eks. en porselenstallerken, mellom dreieplaten og bruningsfatet. Vær nøye med å holde deg til oppvarmingstidene som oppgis i produsentens instruksjoner. Overdreven oppvarming kan skade dreieplaten og dreieplatestativet eller kan utløse sikkerhetsanordningen som vil slå av ovnen.

METALL



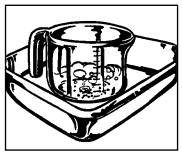
På generell basis skal metall ikke benyttes siden mikrobølgene ikke passerer gjennom metall, og derfor ikke når frem til maten. Det finnes imidlertid unntak: Små biter med aluminiumsfolie kan brukes til å dekke enkelte deler av maten, slik at disse ikke tiner for fort eller begynner å koke (f. eks. kyllingvinger).



Små metallspidd og beholdere av aluminium (f. eks. fra ferdigmåltider) kan benyttes. De må imidlertid være små i forhold til maten, f. eks. må aluminiumsbeholdere være $^{2}/_{3}$ til $^{3}/_{4}$ fylt med mat. Det anbefales at du legger maten på et fat som er egnet for bruk i mikrobølgeovn. Når du bruker aluminiumsbeholdere eller annet metallutstyr skal det være et mellomrom på ca. to cm mellom disse og veggene i ovnsrommet, ellers kan veggene skades av eventuelle gnister.

UTSTYR SKAL IKKE HA METALLISK OVERLAG eller deler av metall slik som skruer, bånd eller håndtak...

UTSTYRSTEST FOR VELEGNETHET



Utfør den følgende testen om du ikke er sikker på om utstyret er egnet for bruk i mikrobølgeovn: Plasser utstyret inne i ovnen. Plasser et glass fylt med 150 ml vann på eller ved siden av utstyret. Skru ovnen på 900 W i 1–2 minutter. Det er egnet hvis det forblir avkjølt eller kun varm å ta på. Bruk ikke denne testen på utstyr av plast. Det kan smelte.

NORSK

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

HINT & RÅD

FØR DU SETTER I GANG …

For å gjøre deg så enkelt som mulig for deg å bruke denne mikrobølgeovnen, har vi samlet noen hint og råd til deg. Sett kun i gang ovnen når maten allerede er satt inn.

STILLE INN TILBEREDNINGSTIDEN

Tider for tining, oppvarming og tilberedning er som oftest mye kortere enn med en vanlig stekeovn eller komfyr. Derfor bør du se i denne boken for å finne anbefalte tider. Det er bedre å stille inn for korte enn for lange tilberedningstider.

Test alltid maten etter at tilberedningstiden er utløpt. Det er bedre å fortsette tilberedningstiden etter en test, enn å overkoke maten.

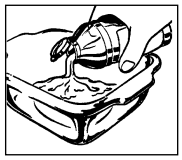
STARTTEMPERATUR

Tider for tining, oppvarming og tilberedning avhenger av temperaturen på maten når du starter. Dypfryst og kjøleskapstemperert mat trenger lenger tid enn mat som holder romtemperatur.

Standard lagringstemperaturer på mat er antatt for tider til oppvarming og tilberedning (kjøleskapstemperatur på 5 °C, romtemperatur på ca. 20 °C). For tining av mat antas en starttemperatur på -18 °C.

Lag **popkorn** kun i spesielle beholdere som er egnet for bruk i mikrobølgeovn. Refererer nøyaktig til produsentens instruksjoner. Ikke bruk en vanlig beholder av papir eller glass.

Ikke kok **egg** med hele skall. Det bygges opp et trykk inni skallet, og dette kan føre til at egget eksploderer. Ikke varm opp **olje eller fett** for å frityrsteke i mikrobølgeovnen. Det er umulig å kontrollere temperaturen på oljen og den kan plutselig sprute ut av pannen. Ikke varm opp **lukkede beholdere** som for eksempel glass eller bokser. Trykket inni beholderen kan føre til at den eksploderer. (Unntaket er om du lager hermetikk.)



TILBEREDNINGSTID

Alle tider som oppgis i denne kokeboken er veiledende, og kan variere avhengig av matens starttemperatur, vekt og tilstand (vann- eller fettinnhold osv.).

SALT, URTER & KRYDDER

Mat som lages i mikrobølgeovn beholder sin individuelle smak bedre enn med vanlige matlagingsmetoder. Av denne grunnen bør du bruke salt med forsiktighet, og vanligvis tilsette det etter tilberedning. Salt absorberer væsker og tørker ut overflaten på maten. Urter og krydder kan brukes som vanlig.

BRUKSMÅTER

Mikrobølge: du kan tine frossen mat på kort tid.

Kombinert funksjon: Med kombinasjon av mikrobølger og grill kan du koke og steke på samme tid. Derfor utfyller fordelene til disse funksjonene hverandre på en fornuftig og gjensidig måte. Varmen fra grillen forsegler raskt porene i maten, og mikrobølgene virker på kort tid. Maten beholder fuktigheten på innsiden og er sprø på utsiden.

Grill: Ovnen din er utstyrt med en kvartsgrill, som du også kan bruke uten mikrobølger, som enhver konvensjonell grill.

TESTE OM MATEN ER FERDIG

Du kan teste om maten er ferdig på samme måte som ved vanlig matlagning:

- Mattermometer: Hver matvare har en viss indre temperatur ved slutten av oppvarmingsprosessen. Med et mattermometer kan du avgjøre om maten er varm nok eller tilstrekkelig kokt/stekt.
- Gaffel: Du kan sjekke fisk med en gaffel. Hvis fiskekjøttet ikke er klart lenger, og løsner lett fra beina, er fisken ferdigkokt/stekt. Hvis fisken kokes/stekes for lenge, blir den seig og tørr.
- Trespidd: Kaker og brød kan teste ved å stikke et trespidd i dem. Hvis spiddet er rent og tørt når du tar det ut igjen, er de ferdigstekte.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

BRUKE TERMOMETER TIL Å BESTEMME TILBEREDNINGSTID

Du kan finne den indre temperaturen til mat og drikke ved hjelp av et mattermometer. De viktigste temperaturene er spesifisert i temperaturtabellen.

Drikke/mat	Indre temperatur rett etter koking/steking	Indre temperatur etter å ha hvil i 10–15 minutter
Varme opp drikke (kaffe, vann, te, melk osv.)	65-75° C	
Varme opp suppe	75-80° C	
Varme opp gryter	75-80° C	
Fjærkre	80-85° C	85-90° C
Lam		
Rosa	70° C	70-75° C
Godt stekt	75-80° C	80-85° C
Oksestek		
Blodig	50-55° C	55-60° C
Medium	60-65° C	65-70° C
Godt stekt	75-80° C	80-85° C
Svin, kalv	80-85° C	80-85° C

TILSETTING AV VANN

Grønnsaker og andre matvarer med høyt vanninnhold kan kokes i sin egen saft eller tilsettes litt vann. Dette sikrer at man bevarer mange vitaminer og mineraler.

MAT MED SKINN ELLER SKALL

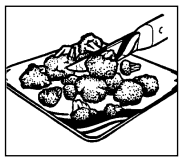
Stikk hull på matvarer som pølser, kylling, kyllinglår, bakepoteter, tomater, epler, eggeplommer og lignende med en gaffel eller et lite trespidd. Dette gjør at dampen som dannes kan slippe ut uten at skinnet eller skallet sprekker.

FETTRIKE MATVARER

Mat som er "marmorert" med fett eller har et fettlag blir raskere ferdig enn magert kjøtt. Før tilberedning må de fettrike delene dekkes med et stykke aluminiumsfolie eller plasseres med fettsiden ned.

FORKOKE GRØNNSAKER

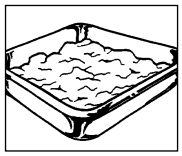
Før grønnsaker fryses, bør de forkokes. Dette gjør at de bevarer mest mulig kvalitet og smak.



Metode: vask og del opp grønnsakene. Plasser 250 g grønnsaker i en form med 275 ml vann og dekk. Varm i 3–5 minutter. Etter forkokingen senker du grønnsakene i kaldt vann for å stoppe kokeprosessen, og lar dem så dryppe av. Pakk grønnsakene i en lufttett beholder og frys.

HERMETISERE FRUKT OG GRØNNSAKER

Det er enkelt og raskt å bruke mikrobølgeovnen til hermetisering. Det finnes hermetiseringsglass, gummivakuumforseglinger og egnede plastforseglinger som er spesielt laget mikrobølgeovner. Produsentene leverer nøyaktige bruksveiledninger.



STORE & SMÅ KVANTUM

Tilberedningstider for mikrobølgeovnen avhenger av mengden mat du ønsker å tine, varme opp eller tilberede. Dette betyr at små porsjoner blir raskere ferdig enn større.

En tommelfingerregel:
DOBBEL MENGDE = NESTEN DOBBEL TID
HALV MENGDE = HALV TID

DYPE & GRUNNE BEHOLDERE

Begge beholdere rommer samme mengde, men tilberedningstiden er lengre for dype beholdere. Du bør derfor velge en så grunn beholder som mulig, med stor overflate. Dype beholdere bør kun brukes for retter der det er fare for at det skal koke over, f. eks. for nudler, ris, melk osv ...

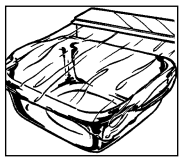
RUNDE & OVALE BEHOLDERE

Mat blir mer jevnt tilberedt i runde eller ovale beholdere enn i beholdere med hjørner, siden mikrobølgeenergien blir konsentrert i hjørnene, slik at maten i disse områdene kan blir overkokt.

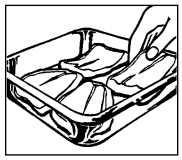
Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

HINT & RÅD

DEKKE TIL



Når man dekker til maten, beholder den fuktigheten, og tilberedningstiden blir kortere. Bruk et lokk, mikrobølgeovnsfolie eller deksel. Mat som skal være sprø, f. eks. stek eller kylling, bør ikke dekkes til. Som en hovedregel kan man si at alt som bør dekkes til i vanlige ovner også bør dekkes til i mikrobølgeovner. Alt som ikke skal dekkes til i vanlige ovner, kan også tilberedes uten tildekking i en mikrobølgeovn.

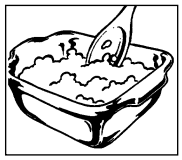


MATVARER MED UREGELMESSIG FORM

Plasser den tykkere, mer kompakte delen av matvaren pekende mot utsiden.

Plasser grønnsaker som for eksempel brokkoli med stilken pekende utover.

RØRE



Det er nødvendig å røre i mat, fordi mikrobølgene varmer opp de ytre områdene først. Når man rører i maten jevner man ut temperaturen, og maten varmes opp i samme hastighet.

PLASSERING AV MAT

Plasser flere individuelle porsjoner, som f. eks. små puddingformer, kopper eller bakepoteter, i en sirkel på dreieplaten. La det være noe mellomrom mellom porsjonene, slik at mikrobølgeenergien kan nå maten fra alle sider.

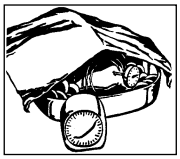
SNU

Snu mellomstore porsjoner, som hamburgere og biffer, én gang under tilberedningen for å redusere tilberedningstiden.

Store enheter som stek eller kyllinger må snus fordi de mottar mer mikrobølgeenergi på oversiden, og kan tørke ut om de ikke snus.

HVILETID

En av de viktigste reglene for matlaging med



mikrobølgeovn er hviletid. Nesten alle matvarer som tines, varmes opp eller kokes i mikrobølgeovn må stå og hvile en viss tid etterpå, slik at temperaturen jevner seg ut og fuktigheten i maten fordeles jevnt.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

OPPVARMING

- Ferdigmåltider i aluminiumsbeholdere må tas ut av disse beholderne og varmes opp på et fat eller i en annen beholder.
- Mat bør dekkes til med mikrobølgefolie, et lokk eller annet deksel (kan anskaffes fra butikken), for at overflaten ikke skal tørkes ut. Drikke trenger ikke å dekkes til.
- Fjern lokket fra beholdere som er helt lukket.
- Når du koker væsker som for eksempel vann, kaffe, te eller melk, plasser en glass-stang i beholderen.
- Hvis det er mulig, rør i store mengder fra tid til annen, for å sikre at temperaturen er jevnt fordelt.
- Tidene gjelder for mat ved en romtemperatur på 20 °C. Tiden for matvarer som har blitt lagret i et kjøleskap bør økes noe.
- Etter oppvarming, la maten hvile i 1–2 minutter, slik at temperaturen inni maten kan fordeles jevnt (hviletid).
- De oppgitte tidene er retningslinjer som kan variere avhengig av startemperaturen,vekt, vanninnhold, fettinnhold eller resultatet du ønsker å oppnå.

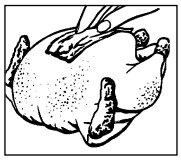
TINING

Mikrobølgeovnen din er perfekt til tining. Vanligvis er tidene for tining vesentlig kortere enn ved tradisjonelle metoder. Her er noen få tips. Ta den frosne matvaren ut av emballasjen og legg den på et fat for tining.

ESKER & BEHOLDERE

Esker og beholdere som er egnet til bruk i mikrobølgeovn er særlig bra for tining og oppvarming av mat. Dette er fordi de kan motstå temperaturer i en dypfryser (ned til ca. -40 °C) samtidig som de tåler varme (opp til ca. 220 °C). Derfor kan du bruke den samme beholderen til å fryse ned, tine, varme og til og med tilberede mat, uten å måtte bytte beholder.

DEKKE TIL

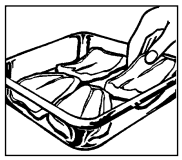


Dekk til deler med små biter aluminiumsfolie før du begynner tiningen.
Tinte eller varme deler bør på samme måte dekkes til med biter av aluminiumsfolie under tiningen.
Dett hindrer at de tynne delene blir for varme, mens tykkere deler fortsatt er frosne.

RIKTIG INNSTILLING

Det er bedre å velge en innstilling som er for lav enn en som er for høy. Ved å gjøre dette vil du sikre at maten tiner jevnt. Hvis mikrobølgeinnstillingen er for høy, vil matens overflate allerede begynne å tilberedes mens innsiden fortsatt er frossen.

SNUING/RØRING



Nesten all mat må snus eller røres i fra tid til annen. Separer deler som sitter sammen, og flytt på dem, så tidlig som mulig.

SMÅ MENGDER...

tiner raskere og jevnere enn store mengder. Vi anbefaler at du fryser mengder som er så små som mulig. Ved å gjøre dette vil du være i stand til å forberede hele menyer raskt og enkelt.

MATVARER SOM KREVER NØYE BEHANDLING

Matvarer som kaker, krem, ost og brød bør bare tines delvis og deretter tines ferdig i romtemperatur. Ved å gjøre dette vil du unngå at de ytre områdene blir for varme, mens innsiden fortsatt er frossen.

HVILETID

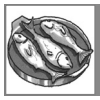
Dette er særlig viktig etter å ha tint mat, siden tineprosessen fortsetter gjennom denne perioden. I tinetabellen finner du hviletidene for forskjellige matvarer. Tykke, tette matvarer trenger lenger hviletid enn tynnere matvarer eller matvarer som er mer porøse. Hvis maten ikke har tint nok, kan du fortsette tiningen i mikrobølgeovnen eller forlenge hviletiden deretter. På slutten av hviletiden bør du tilberede maten så fort som mulig og ikke fryse den igjen.

NORSK

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

TILBEREDE FRISKE GRØNNSAKER

- Når du kjøper grønnsaker, forsøk så langt som mulig, å sikre at de har samme størrelse. Detter er særlig viktig når du vil koke grønnsakene hele (f. eks. kokte poteter).
- Vask grønnsakene før du tilbereder dem, skrell dem og vei til slutt opp den ønskede mengden til oppskriften, og del dem opp.
- Krydre dem som du vanligvis ville gjort, men tilsett som regel kun salt etter at de er ferdig tilberedt.
- Tilsett ca. fem teskjeer med vann pr. 500 g grønnsaker. Grønnsaker som har høyt fiberinnhold krever litt mer vann. Du finner informasjon om dette i tabellen (se side 77).
- Grønnsaker tilberedes vanligvis i en beholder med lokk. De som har høyt væskeinnhold, f. eks. løk eller kokte poteter, kan kokes i mikrobølgefolie uten å tilsette vann.
- Etter halv tilberedningstid bør grønnsakene røres og snus.
- Etter tilberedning, la grønnsakene hvile i ca. to minutter så temperaturen kan fordeles jevnt (hviletid).
- Tilberedningstiden som oppgis er retningslinjer og er avhengig av vekt, starttemperatur og de aktuelle grønnsakenes tilstand. Jo friskere grønnsakene er, jo kortere blir tilberedningstiden.



TILBEREDE KJØTT, FISK & FJÆRKRE

- Når du kjøper slike matvarer, forsøk så langt som mulig å sikre at stykkene har samme størrelse. Dette vil sikre at de tilberedes ordentlig.
- Før tilberedning, vask kjøtt, fisk og fjærkre under kaldt, rennende vann og klapp tørt med kjøkkenrull. Fortsett deretter som normalt.
- Storfekjøtt bør ha hengt lenge nok og ha lite brusk.
- Selv om stykkene er av samme størrelsen, kan tilberedningsresultatene variere. Dette er blant annet på grunn av typen matvare, forskjeller i fett- og væskeinnhold samt temperaturen før tilberedning.
- Snu store stykker kjøtt, fisk eller fjærkre når halve tilberedningstiden har forløpt, slik at de tilberedes jevnt fra alle sider.
- Etter tilberedningen, dekk steken med aluminiumsfolie og la den hvile i ca. 10 minutter (hviletid). I denne perioden fortsetter steken å tilberedes, og væskene fordeles jevnt, slik at minst mulig saft går til spille når steken skal deles opp.

TINING & TILBEREDNING

Dypfryste retter kan tines og tilberedes samtidig i en prosess i mikrobølgeovnen din.
Du vil finne noen eksempler i tabellen. Legg imidlertid merke til generelle råd og hint når det gjelder "varming" og "tining" av mat.

Se produsentens instruksjoner på emballasjen når du forbereder dypfryste retter. Disse inneholder nøyaktige tilberedningstider og gir råd om forberedelser.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

EFFEKTNIVÅ, MIKROBØLGER

Mikrobølgeovnen din har fem effektnivåer. For å velge effektnivå for matlaging, følg rådene som ble gitt i delen med oppskrifter. Vanligvis gjelder følgende anbefalinger:

900 W – bruks til hurtig matlaging eller oppvarming, f.eks. supper, gryteretter, hermetiske matvarer, varme drikker, grønnsaker, fisk og lignende.

630 W – Brukes til lengre matlaging av tettere matvarer som stek, kjøttpudding, og ferdigmåltider, også for ømtålige retter som ostesaus og sukkerbrødkake. Ved denne lavere innstillingen vil ikke saus koke over, og mat vil tilberedes jevnt uten å overkoke på sidene.

450 W – for tette matvarer som krever lang tilberedningstid når det tilberedes på tradisjonell måte, f.eks. retter med storfekjøtt, anbefales det å bruke denne innstillingen for å sikre at kjøttet blir mørt.

270 W – (tiningsinnstilling) for å tine, velg denne effektinnstillingen for å sikre at retten tines jevnt. Denne innstillingen er også ideell for å tilberede ris, pasta, smultboller og lage eggekrem.

90 W – for forsiktig tining, for eksempel kremkaker eller butterdeig.

W = WATT

For å stille inn mikrobølgeovnens effektnivå:
Drei **TIMER/VEKT/EFFEKT-**knotten med klokken eller mot klokken for å velge tilberedningstid.
Trykk på **TILBEREDNINGSFUNKSJON**-knappen én gang (kun mikrobølge).
For å endre effektnivået for mikrobølgene, drei knappen til du oppnår ønsket effektnivå.
Trykk på **START/+30**-knappen.

MERKNAD: Hvis du ikke stiller inn effektnivå, stilles det automatisk til 900 W.

NORSK

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

MATLAGING I MIKROBØLGEOVN

Ovnen din kan programmeres for inntil 90 minutter. (90.00) Tidsenhetene man kan bruke for matlaging (tining) varierer fra 10 sekunder til fem minutter. Det avhenger av den totale tilberednings- eller tiningstiden, som vist i tabellen.

Tilberedningstid	**Økningsenhet**
0-5 minutter	10 sekunder
5-10 minutter	30 sekunder
10-30 minutter	1 minutt
30-90 minutter	5 minutter

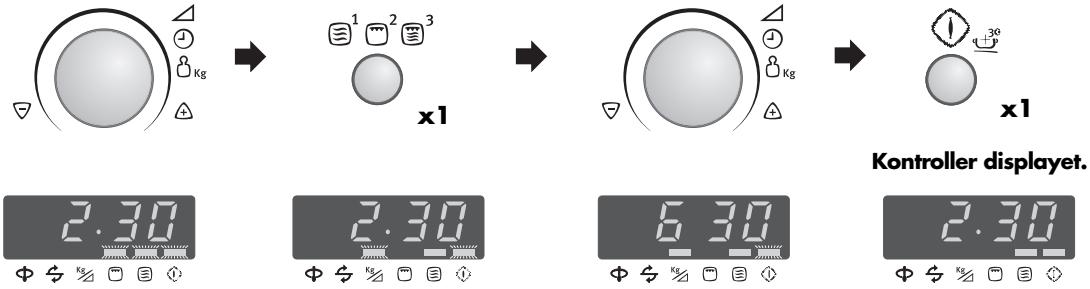
Eksempel:
Tenk deg at du vil varme opp suppe i to minutter og 30 sekunder på 630 W mikrobølgeeffektnivå.

1. Tast inn ønsket tilberedningstid ved å vri på **TIMER/VEKT/ EFFEKT**-knappen med klokken.

2. Velg ønsket tilberedningsmodus ved å trykke på **TILBEREDNINGSFUNKSJON** -knappen én gang (kun mikrobølge).

3. Velg ønsket effekt ved å dreie **TIMER/VEKT/EFFEKT**-knotten med klokken.

4. Trykk på **START/+30**-knappen én gang for å starte tilberedningen.



MERKNAD:

1. Tilberedningstiden på det digitale displayet stopper automatisk hvis døren åpnes under tilberedningsprosessen. Tilberedningstiden begynner å telle ned igjen når døren lukkes og man trykker på **START/+30**-knappen.

2. Hvis du vil se effektnivået under tilberedningen, trykk på **TILBEREDNINGSFUNKSJON**-knappen. Så lenge du trykker på **TILBEREDNINGSFUNKSJON**-knappen, vil effektnivået vises i displayet

3. Du kan dreie **TIMER/VEKT/EFFEKT**-knappen med eller mot klokken. Hvis du dreier den mot klokken vil tilberedningstiden synke gradvis fra 90 minutter.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

TILBEREDNING MED GRILL & DOBBEL GRILL

Denne mikrobølgeovnen har **GRILL-moduser:** 1. Kun grill. 2. Dobbel grill (grill med mikrobølge).

1. TILBEREDNING MED KUN GRILL

Denne funksjonen kan brukes for å grille/brune mat.

Eksempel: For å lage ristet brød på fire minutter.

1. Tast inn ønsket tilberedningstid ved å dreie på **TIMER/VEKT/ EFFEKT**-knappen.

2. Velg ønsket tilberedningsfunksjon ved å trykke på **TILBEREDNINGSFUNKSJON**-knappen to ganger. (Kun grill.)

3. Trykk på **START/+30**-knappen én gang for å starte tilberedningen.

MERKNADER:

1. Det anbefales at man bruker den høye eller lave risten ved grilling.

2. Første gangen du bruker grillen kan det hende at du merker røyk eller en brent lukt. Dette er normalt, og betyr ikke at ovnen er i ustand. For å unngå dette problemet, bør du bruke grillen uten mat i ovnen i 20 minutter første gang du bruker ovnen.

2. TILBEREDNING MED DOBBEL GRILL

Denne funksjonen kombinerer grilleffekt og mikrobølgeeffekt (90 W til 630 W).
Effektnivået for mikrobølgeeffekten er forhåndsinnstilt til 270 W.

Eksempel:

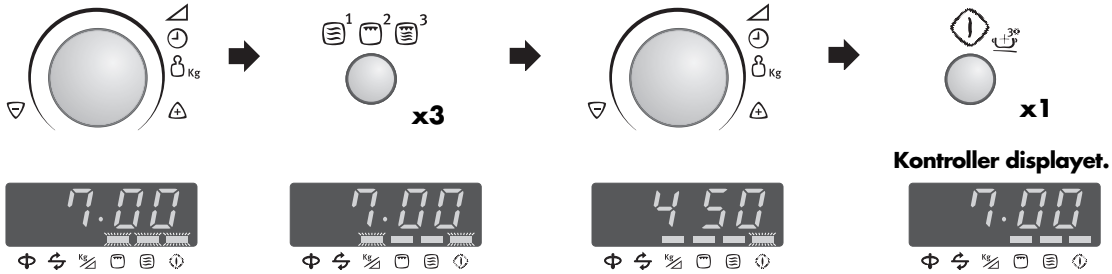
For å lage kebab (oppskrift på side 85) på 7 minutter på **DOBBEL GRILL** (450 W).

1. Velg ønsket tilberedningstid ved å dreie på **TIMER/VEKT/ EFFEKT**-knappen.

2. Velg ønsket tilberedningsmodus ved å trykke på **TILBEREDNINGSFUNKSJON**-knappen tre ganger (dobbel grill).

3. . Drei **TIMER/ VEKT/EFFEKT**-knappen til ønsket mikrobølgeeffektnivå.

4. Trykk på **START/+30-** knappen én gang for å starte tilberedningen.



NORSK

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

ANDRE PRAKTISKE FUNKSJONER

1. MULTIPLE SEQUENCE COOKING

Det kan programmeres en sekvens på tre stadier (maks.) med kombinasjon av **MIKROBØLGE, GRILL** eller **DOBBEL GRILL**.

Eksempel:

For å tilberede:	2 minutter og 30 sekunder på 630 W effekt	(trinn 1)
	5 minutter kun grill	(trinn 2)

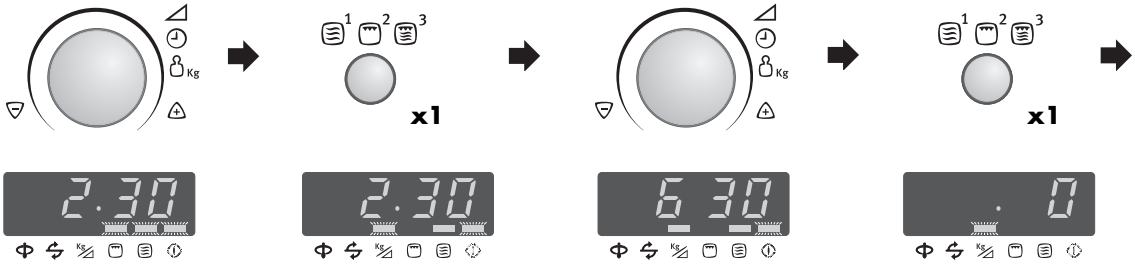
TRINN 1

1. Velg ønsket tilberedningstid ved å dreie på **TIMER/VEKT/ EFFEKT**-knappen.

2. Velg ønsket tilberedningsfunksjon ved å trykke på **TILBEREDNINGSFUNKSJON**-knappen én gang (kun mikrobølge).

3. Velg ønsket effektnivå ved å dreie på **TIMER/VEKT /EFFEKT**-knotten.

4. Trykk på **TILBEREDNINGS-FUNKSJON**-knappen før du programmerer trinn 2.

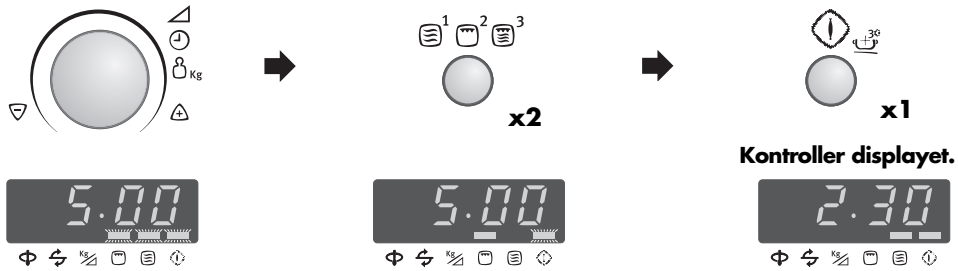


TRINN 2

1. Tast inn ønsket tid ved å dreie på **TIMER/VEKT/EFFEKT**-knappen.

2. Velg ønsket tilberedningsmodus ved å trykke på **TILBEREDNINGSFUNKSJON** -knappen to ganger (kun grill).

3. Trykk på **+1min/START**-knappen én gang for å starte tilberedningen.



(Ovnen starter tilberedingen med 2 minutter og 20 sekunder ved 630 W, og deretter med 5 minutter på kun grill.)

MERKNAD: Hvis du stiller inn et program etter at du har stilt inn GRILL-modus, hopp over trinn 3 og 4. Hvis du trykker på **TILBEREDNINGSFUNKSJON**-knappen gjentatte ganger etter at du har stilt inn på GRILL-modus, vil GRILL endres automatisk til **DOBBEL GRILL**.

Eksempel: For å lage Grateng med squash og nudler (på side 87).
1. 18 minutter ved 900 W
2. 7 minutter dobbel grill ved 630 W.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

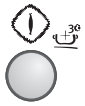
ANDRE PRAKTISKE FUNKSJONER

2. FUNKSJONEN LEGG TIL 30 SEKUNDER

START/+30-knappen gjør det mulig å bruke de følgende to funksjonene:

a. Direktestart

Du kan starte tilberedningen på 900 W mikrobølgeeffektnivå i 30 sekunder ved å trykke på **START/+30**-knappen.



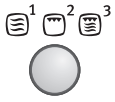
MERKNAD:
For å unngå at barn feilbruker denne knappen, kan den kun benyttes innen tre minutter etter foregående operasjon, dvs. etter at døren er lukket, man har trykket på **STOP**-knappen eller tilberedningstiden er ferdig.

b. Forlenge tilberedningstiden.

Du kan forlenge tilberedningstiden under manuell tilberedning for flere sekvenser à 30 sekunder hvis du trykker på knappen mens ovnen er i gang.

3. KONTROLLERE EFFEKTNIVÅET

For å kontrollere mikrobølgenivået under tilberedningen, trykk på **TILBEREDNINGSFUNKSJON**-knappen.



x1

Så lenge du trykker på **TILBEREDNINGSFUNKSJON**-knappen, vil effektnivået vises i displayet

Ovnen fortsetter å telle ned selv om displayet viser effektnivået.

4. SIKKERHETSLÅSFUNKSJON

FOR Å AKTIVERE FUNKSJONEN SIKKERHETSLÅS

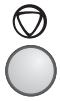
1. Trykk og hold inne **STOP**-knappen i tre sekunder.

x1 i tre sekunder

Kontroller displayet.

FOR Å KANSELLERE FUNKSJONEN SIKKERHETSLÅS

1. Trykk og hold inne **STOP**-knappen i tre sekunder.



x1 i tre sekunder

Displayet vil vise gjeldende klokkeslett, dersom klokken er stilt.

MERKNAD: Når sikkerhetslåsen er aktivert, kan du ikke trykke på andre knapper enn **STOP**-knappen.

NORSK

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

BRUK AV AUTOTILBEREDNING & AUTOTINING

AUTOTILBEREDNING og **AUTOTINING** finner automatisk ut korrekt tilberedningsmodus og tilberedningstid. Du kan velge mellom 2 **AUTOTILBEREDNINGS**-menyer, 6 **AUTOTILBEREDNING PLUSS GRILL**-menyer og 4 **AUTOTINING**-menyer.
Det du trenger å vite når du bruker denne automatiske funksjonen:

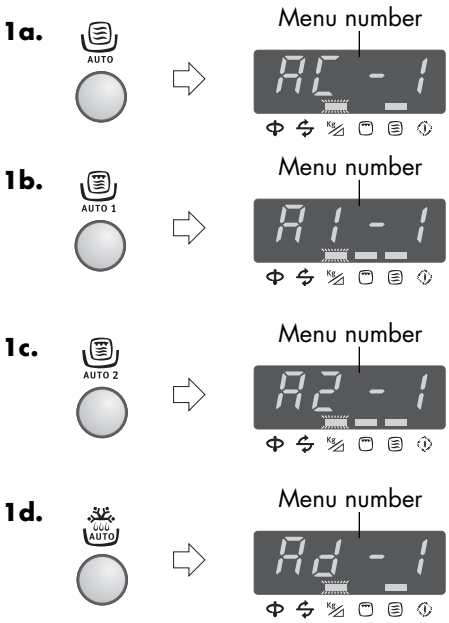
Eksempel:

1a. AUTOTILBEREDNING:
AUTOTILBEREDNING-knappen har 2 menyer. Trykker du på **AUTOTILBEREDNING**-knappen én gang, vil displayet se slik ut.

1b. AUTOTILBEREDNING PLUSS GRILL 1:
AUTOTILBEREDNING PLUSS GRILL 1-knappen har 2 menyer. Trykker du på **AUTOTILBEREDNING PLUSS GRILL 1**-knappen én gang, vil displayet se slik ut.

1c. AUTOTILBEREDNING PLUSS GRILL 2:
AUTOTILBEREDNING PLUSS GRILL 2-knappen har 4 menyer. Trykker du på **AUTOTILBEREDNING PLUSS GRILL 2**-knappen én gang, vil displayet se slik ut.

1d. AUTOTINING:
AUTOTINING-knappen har 4 menyer. Trykker du på **AUTOTINING**-knappen én gang, vil displayet se slik ut.



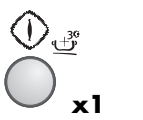
Man kan velge meny ved å trykke på **AUTOTINING** eller den ønskede **AUTOTILBEREDNING**-knappen inntil det ønskede menynummeret vises i displayet. Se sidene 72–74 **"TABELLER FOR AUTOTILBEREDNING & AUTOTINING"**.
Menyen endres automatisk ved å holde inne **AUTOTILBEREDNING** eller **AUTOTINING** -knappen.

2. Vekten eller kvantumet på maten kan legges inn ved å dreie på **TIMER/VEKT/EFFEKT**-knotten inntil ønsket vekt/kvantum vises i displayet.
- Legg kun inn matens vekt. Ikke inkluder beholderens vekt.
- For mat som veier mer eller mindre enn vekt/kvantum som angis i tabellene for **AUTOTILBEREDNING & AUTOTINING** brukes manuell funksjon. For best resultat, følg tilberedningstabellene på side 77 - 79.

3. For å starte tilberedningsprosessen trykk på **START/+30**-knappen.

Når det kreves handling (f. eks. å snu maten), stopper ovnen, man hører en signallyd, resterende tilberedningstid og eventuell indikator vil blinke i displayet. For å fortsette tilberedningsprosessen trykk på **START/+30**-knappen.

TIMER/VEKT/ EFFEKT-knotten



START/+30-knapp

Sluttemperaturen varierer avhengig av starttemperaturen. Kontroller at maten er rykende varm etter tilberedningen. Om nødvendig kan du forlenge tilberedningstiden og endre effektnivået.

MERKNAD: IHvis du bruker funksjonen **LEGGE TIL MINUTTER** under tilberedning/tining, kan maten bli overkokt.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

BRUK AV AUTOTILBEREDNING & AUTOTINING

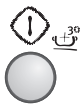
Eksempel 2 for AUTOTILBEREDNING PLUSS GRILL 1:
For å tilberede Gratinert fiskefilet med på 1,5 kg ved å bruke Autotilberedning pluss Grill 1 (A1-1).

1. Velg den ønskede menyen ved å trykke én gang på **AUTOTILBEREDNING PLUSS GRILL 1**-knappen.

x1

2. Legg inn vekten ved å dreie **TIMER/VEKT/EFFEKT**-knappen.

3. Trykk én gang på **START/+30**-knappen.



x1

Kontroller displayet.

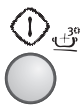
Example 2 for AUTOTINING:
For å tine en biff på 0,2 kg ved hjelp av Autotining (Ad-1).

1. Velg ønsket meny ved å trykke én gang på **AUTOTINING**-knappen.

x1

2. Legg inn vekten ved å dreie **TIMER/VEKT/EFFEKT**-knappen.

3. Trykk én gang på **START/+30**-knappen.



x1

Kontroller displayet.

NORSK

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

TABELLER FOR AUTOTILBEREDNING & AUTOTINING

KNAPP	AUTO-TILBEREDNING	VEKT (økeenhet) / UTSTYR	PROSEDYRE
AUTO x1	**AC-1 Tilbered** Kyllingpanne med grønnsaker	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (starttemperatur kylling 5 °C) Gratineringsform med mikrobølgefolie	• Se oppskrift for kyllingpanne med grønnsaker på side 75. * Samlet vekt for alle ingrediensene
AUTO x2	**AC-2 Tilbered** Kjøttdeig og løk	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (starttemperatur kjøttdeig 5 °C) Ildfast form med lokk	• Se oppskrift for kjøttdeig og løk på side 75. * Samlet vekt for alle ingrediensene

BUTTON	AUTO-TILBEREDNING GRILL 1	VEKT (økeenhet) / UTSTYR	PROSEDYRE
AUTO 1 x1	**A1-1 Tilbered** Gratinert fiskefilet	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (starttemperatur fisk 5 °C) Gratineringsform Lav rist	• Se oppskrifter for gratinert fiskefilet på side 75–76. * Samlet vekt for alle ingrediensene
AUTO 1 x2	**A1-2 Tilbered** Grateng	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (starttemperatur 20 °C) Gratineringsform Lav rist	• Se oppskrift for grateng på side 76. * Samlet vekt for alle ingrediensene

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

TABELLER FOR AUTOTILBEREDNING & AUTOTINING

KNAPP	AUTO-TILBEREDNING GRILL 2	VEKT (økeenhet) / UTSTYR	PROSEDYRE
AUTO 2 x1	**A2-1 Tilbered** Pommes frites Tykk type (anbefalt for vanlige ovner)	0,20 - 0,40 kg (50 g) (starttemperatur -18 °C) Terteform Høy rist	• Ta den frosne pommes fritesen ut av emballasjen og legg i en terteform. • Plasser formen på den høye risten i ovnen. • Når du hører lydsignalet, vend dem. • Etter tilberedning, fjern potetene fra formen og legg dem på et fat for servering. (Ingen hviletid er nødvendig). • Smak til med salt. **MERKNAD:** Formen blir svært varm under tilberedning. Bruk grytehansker for å ta terteformen ut av ovnen, slik at du ikke brenner deg.
AUTO 2 x2	**A2-2 Tilbered** Grillspyd Se oppskrifter på side 85.	0,2 - 0,8 kg (100 g) (starttemperatur 5 °C) Høy rist	• Gjør klar grillspydene. • Plasser dem på en høy rist og start ovnen. • Når du hører lydsignalet, vend dem.. • Etter tilberedning, ta dem ut og legg dem på et fat for servering. (Ingen hviletid er nødvendig.)
AUTO 2 x3	**A2-3 Tilbered** KyllinglårLegs Ingredienser for 0,6 kg kyllinglår: 3 stykker, 1–2 ss olje, 1/2 ts salt, 1 ts paprikapulver, 1 ts rosmarin	0,20 - 0,80 kg (50 g) (starttemperatur 5 °C) Høy rist	• Bland ingrediensene og spre dem på kyllinglår. • Stikk hull på skinnet på kyllinglårene.. • Plasser kyllinglårene på den høye risten, med skinnsiden ned og den tynne enden inn mot midten. • Når du hører lydsignalet, vend maten. • La retten hvile i ca. fem minutter etter at du har tatt den ut av ovnen.
AUTO 2 x4	**A2-4 Tilbered** Grillet kylling Ingredienser for 1,2 kg grillet kylling: Salt og pepper, 1 ts paprikapulver, 2 ss olje	0,9 - 1,8 kg (100 g) (starttemperatur 5 °C) Lav rist	• Bland ingrediensene og spre dem på kyllingen. • Stikk hull på skinnet på kyllingen. • Plasser kyllingen med brystsiden ned på den lave risten. • Når du hører lydsignalet, vend kyllingen. • Etter tilberedningen lar du kyllingen hvile i ovnen i ca. tre minutter, før du tar den ut og legger på et fat og serverer den.

NORSK

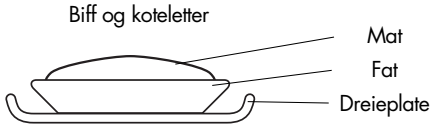
Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

TABELLER FOR AUTOTILBEREDNING & AUTOTINING

BUTTON	AUTOTINING	VEKT (økeenhet) / UTSTYR	PROSEDYRE
x1	**Ad-1 Tining** Biff og koteletter	0,2 - 1,0 kg (100 g) (starttemperatur -18 °C) (Se merknad nedenfor)	• Legg maten på et fat og plasser det på midten av dreieplaten. • Når ovnen stopper og du hører lydsignalet, snu maten, flytt litt på den og separer. Beskytt tynne deler og varme områder med aluminiumsfolie. • Etter tining, pakk inn i aluminiumsfolie i 10–15 minutter, til det har tint helt igjennom.
x2	**Ad-2 Tining** Kjøttdeig	0,2 - 1,0 kg (100 g) (starttemperatur -18 °C) Plastfolie (Se merknad nedenfor)	• Dekk til dreieplaten med plastfolie. • Legg kjøttdeigen på dreieplaten. • Når ovnen stopper og du hører lydsignalet, snur du maten. Fjern de tinte delene om det er mulig. • Etter tining, la stå i 5–10 minutter inntil det har tint helt igjennom.
x3	**Ad-3 Tining** Kake	0,1 - 1,4 kg (100 g) (starttemperatur -18 °C) Flat beholder	• Fjern all emballasjen fra kaken. • Plasser på et flatt fat på midten av dreieplaten. • Etter tining, del opp kaken i biter på samme størrelse og ha avstand mellom bitene. La dem stå i 15–60 minutter, inntil de er jevnt tint.
x4	**Ad-4 Tining** Brød	0,1 - 1,0 kg (100 g) (starttemperatur -18 °C) Flat beholder (Kun oppskjært brød anbefales til dette programmet.)	• Fordel på et flatt fat på midten av dreieplaten. • Når du hører lydsignalet flytt rundt og ta ut biter som er tint. • Etter tining, separer alle bitene og fordel på et stort fat. Dekk til brødet med aluminiumsfolie og la det stå i 5–10 minutter inntil det er tint helt igjennom.

MERKNAD: Autotining

1 Biffer og koteletter bør fryses ned i ett lag.
2 Kjøttdeig bør presses til en flat form før den fryses ned.
3 Etter å ha snudd maten, beskytt tinte deler med små biter aluminiumsfolie.
4 Kaker som er pyntet eller overtrukket med krem er svært følsomme for mikrobølgeenergi. For best mulig resultat bør man ta kaken ut av ovnen øyeblikkelig hvis kremen raskt blir myk, og la kaken stå i romtemperatur i 10 til 30 minutter.
5 For biff og koteletter legger du maten i ovnen som vist:



Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

OPPSKRIFTER FOR AUTOTILBEREDNING

KYLLINGPANNE MED GRØNNSAKER (AC-1)
Krydret kyllingfrikassé

Ingredienser

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
60 g	120 g	180 g	langkornet ris (forkokt)
1	1	1	pose safran
25 g	50 g	75 g	løk (i skiver)
50 g	100 g	150 g	rød paprika (i strimler)
50 g	100 g	150 g	purreløk (i strimler)
150 g	300 g	450 g	filet av kyllingbryst (i terninger)
			pepper, paprikapulver
10 g	20 g	30 g	smør eller margarin
150 ml	300 ml	450 ml	kjøttkraft

Tilberedning:
1. Bland ris og safran og legg i en smurt form.
2. Bland løk, rød paprika, purreløk og kylling. Krydre og legg oppå risen.
3. Ha smøret på toppen.
4. Hell kraften over og dekk med mikrobølgefolie og tilbered på **AUTOTILBEREDNING (AC-1)**, "Kyllingpanne med grønnsaker".
5. La retten hvile i 5–10 minutter etter at du har tatt den ut av ovnen.

KJØTTDEIG & LØK (AC-2)

Ingredienser

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
150 g	300 g	450 g	kjøttdeig(1/2 oksekjøtt, 1/2 svinekjøtt
50 g	100 g	150 g	løk (finhakket)
1/2	1	1 1/2	egg
15 g	30 g	45 g	brødsmuler av loff
			salt & pepper
115 ml	230 ml	345 ml	kjøttkraft
20 g	40 g	60 g	tomatpuré
65 g	125 g	190 g	poteter (i små terninger)
65 g	125 g	190 g	gulrøtter (i små terninger)
1/2 ss	1 ss	1 1/2 ss	finhakket persille

Tilberedning:
1. Bland sammen kjøttdeig, løk, egg og brødsmuler. Krydre med salt og pepper. Plasser kjøttdeigen i en ildfast form.
2. Bland kjøttkraften med tomatpuré.
3. Tilsett væske, poteter, gulrøtter og persille til kjøttdeigen og bland godt.
4. Dekk over og tilbered på **AUTOTILBEREDNING (AC-2)**, "Kjøttdeig og løk".
5. Når ovnen stopper og du hører lydsignalet, rører du rundt i retten og legger på dekselet igjen.
6. Rør i retten og la den hvile i ca. fem minutter etter at du har tatt den ut av ovnen. Strø med persille og server.

GRATINERT FISKEFILET (A1-1)
Gratinert fisk som i Italia

Ingredienser

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
200 g	430 g	630 g	fiskefilet
1/2 ss	1 ss	1 1/2 ss	sitronsaft
1/2ss	1 tss	1 1/2 ss	ansjossmør
30 g	50 g	80 g	Gouda (revet)
			salt and pepper
150 g	300 g	450 g	friske tomater
1 ss	1 1/2 ss	2 ss	hakkede, blandede urter
100 g	180 g	280 g	Mozzarella
1/2 ss	3/4 ss	1 ss	basilikum (hakket)

Tilberedning:
1. Vask og tørk fisken, og sett den inn med sitronsaft, salt og ansjossmør.
2. Plasser fisken i en gratineringsform (størrelsen avhenger av vekten).
3. Strø Gouda over fisken.
4. Vask tomatene og skjær bort stilkområdet. Skjær dem i skiver og legg dem oppå osten.
5. Krydre med salt, pepper og urteblandingen.
6. La mozzarellaosten dryppe av seg, skjær den i skriver og plasser den oppå tomatene. Strø basilikum over osten.
7. Plasser gratineringsformen på den lave risten og still ovnen på **AUTOTILBEREDNING PLUSS GRILL 1 (A1-1)**, "Gratinert fiskefilet".
8. La retten hvile i ca. fem minutter etter at du har tatt den ut av ovnen.

NORSK

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

OPPSKRIFTER FOR AUTOTILBEREDNING

GRATINERT FISKEFILET (A1-1)
Esterhazy-fisk

Ingredienser

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
230 g	450 g	680 g	fiskefilet
100 g	200 g	300 g	purreløk (skåret i ringer)
20 g	40 g	60 g	løk (i tynne skiver)
40 g	100 g	140 g	gulrot (revet)
10 g	10 g	20 g	smør eller margarin
			salt, pepper & muskat
1 ss	1 1/2 ss	2 ss	sitronsaft
50 g	100 g	150 g	crème fraîche
50 g	100 g	150 g	Gouda (revet)

Tilberedning:
1. Plasser grønnsaker, smør og krydder i en ildfast form og bland godt. Kok i 2–6 minutter på 900 W avhengig av vekt.
2. Vask fisken, tørk, drypp med sitronsaft og tilsett salt.
3. Bland crème fraîche med grønnsakene og krydre igjen.
4. Legg halvparten av grønnsakene i en gratineringsform. Legg fisken på toppen og dekk med resten av grønnsakene.
5. Fordel Gouda på toppen, plasser formen på den lave risten og still ovnen på **AUTOTILBEREDNING PLUSS GRILL 1 (A1-1)**, "Gratinert fiskefilet".
6. La retten hvile i ca. fem minutter etter at du har tatt den ut av ovnen.

GRATENG(A1-2)
Spinatgrateng

Ingredienser

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
150 g	300 g	450 g	bladspinat (tint og avrent)
15 g	30 g	45 g	løk (finhakket)
			salt, pepper & muskat
150 g	300 g	450 g	kokte poteter (i skiver)
35 g	75 g	110 g	kokt skinke (i terninger)
50 g	100 g	150 g	crème fraîche
1	2	3	egg
40 g	75 g	115 g	revet ost

Tilberedning:
1. Bland bladspinaten med løken og krydre med salt, pepper og muskat.
2. Smør inn gratineringsformen. Plasser potetskiver, skinke og spinat i lag oppå hverandre i formen. Det øverste laget bør være spinat.
3. Bland eggene med crème fraîche, tilsett salt og pepper og hell over grønnsakene.
4. Dekk gratengen med den revne osten.
5. Plasser på den lave risten og stek på **AUTOTILBEREDNING PLUSS GRILL 1 (A1-2)**, "Grateng".
6. La retten hvile i 5–10 minutter etter at du har tatt den ut av ovnen.

GRATENG (A1-2)
Potet og squash-grateng

Ingredienser

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
200 g	400 g	600 g	kokte poteter (i skiver)
115 g	230 g	345 g	squash (i tynne skiver)
75 g	150 g	225 g	crème fraîche
1	2	3	egg
1/2	1	2	hvitløksfedd (presset)
			salt, pepper
40 g	80 g	120 g	revet Gouda
10 g	20 g	30 g	solsikkekjerner

Tilberedning:
1. Smør inn gratineringsformen og legg lag av potetskiver og squash oppå hverandre i formen.
2. Bland eggene med crème fraîche, tilsett salt og pepper og hell over grønnsakene.
3. Dekk gratengen med den revne osten.
4. Strø til slutt solsikkekjerner over gratengen.
5. Plasser på den lave risten og stek på **AUTOTILBEREDNING PLUSS GRILL 1 (A1-2)**, "Grateng".
6. La retten hvile i 5–10 minutter etter at du har tatt den ut av ovnen.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

TABELL: VARME OPP MAT & DRIKKE

Mat/drikke	Mengde -g-	Innstilling	Effekt -Nivå-	Tid -min-	Metode
Kaffe, 1 kopp	150		900 W	ca. 1	Skal ikke dekkes til
Melk, 1 kopp	150		900 W	ca. 1	Skal ikke dekkes til
Vann, 1 kopp	150		900 W	ca. 2	Skal ikke dekkes til, kok opp
6 kopper	900		900 W	8-10	Skal ikke dekkes til, kok opp
1 form	1000		900 W	9-11	Dekk til, kok opp
Måltid, én tallerken (Gr.sak., kjøtt + tilbehør)	400		900 W	4-6	Stenk vann over sausen, dekk til, rør etter halv tilberedningstid
Stuing	200		900 W	1 1/2 -2	til, rør etter oppvarming
Suppe, klar	200		900 W	1-1 1/2	til, rør etter oppvarming
Kremet suppe	200		900 W	1 1/2-2 1/2	til, rør etter oppvarming
Grønnsaker	200		900 W	2-3	Tilsett vann om nødvendig, dekk til,
	500		900 W	3-5	rør etter halv tilberedningstid
Tilbehør	200		900 W	2-3	Stenk litt vann over sausen, dekk til,
	500		900 W	4-5	rør etter halv tilberedningstid
Kjøtt, 1 skive1	200		900 W	ca. 3	Stenk med litt saus, dekk til
Fiskefilet	200		900 W	3-5	Dekk til
Pølser, to stk	180		900 W	1-1 1/2	Stikk flere hull i skinnet
Kake, 1 skive	150		450 W	1/2 -1	Plasser på en tallerken
Babymat, 1 glass	190		450 W	1/2 -1	Ta av lokket, rør godt etter oppvarming. Sjekk temperaturen
Smelte margarin eller smør	50		900 W	app. 1	
Smelte sjokolade	100		450 W	3-4	Rør under tilberedning
Løse opp seks gelatinplater	10		450 W	ca. 1/2	Legg i vann, klem ut godt og plasser i suppebolle, rør under tilberedning
Kakeglasur for 1/4 l væske	10		450 W	4-6	Rør med sukker og 250 ml væske, dekk til og rør godt under og etter tilberedning

[1] **ffra avkjølt**

TABELL: TILBEREDE FRISKE GRØNNSAKER

Grønnsak	Vekt -g-	Innstilling	Effekt -Nivå-	Tid -Min-	Metode	Tilsatt vann -ss/ml-
Artisjokker	300		900 W	5-7	fjern stilken, dekk til	3-4 ss
Bladspinat	300		900 W	4-5	vask, tørk godt, dekk til, rør et par ganger under tilberedningen	-
Blomkål	800		900 W	12-15	1 helt hode, dekk til, del i buketter	5-6 ss
	500		900 W	6-8	rør under tilberedningen	4-5 ss
Brokkoli	500		900 W	6-8	del opp i buketter, dekk til, rør en gang i blant under tilberedning	4-5 ss
Sopp	500		900 W	6-8	hele hoder, dekk til, rør en gang i blant under tilberedning	-
Kinakålblader	300		900 W	5-7	skjær i strimler, dekk til, rør en gang i blant under tilberedning	4-5 ss
Erter	500		900 W	6-8	dekk til, rør en gang i blant under tilberedningen	4-5 ss
Fenikkel	500		900 W	6-8	del opp, dekk til, rør en gang i blant under tilberedning	4-5 ss
Løk	250		900 W	4-5	hele, tilbered i mikrobølgefolie	-
Gulrøtter	500		900 W	9-11	skjær i ringer, dekk til, rør en gang i blant under tilberedning	4-5 ss
Grønn paprika	500		900 W	6-8	del opp i strimler, rør et par ganger under tilberedningen	4-5 ss
Poteter med skall	500		900 W	6-8	dekk til, rør en gang i blant under tilberedningen	4-5 ss
Purreløk	500		900 W	7-9	skjær i ringer, dekk til, rør en gang i blant under tilberedning	4-5 ss
Rødkål	500		900 W	15-17	del opp i strimler, rør et par ganger under tilberedningen	50 ml
Rosenkål	500		900 W	7-9	hele rosenkål, dekk til, rør en gang i blant under tilberedning	50 ml
Kokte poteter (saltet)	500		900 W	7-9	del opp i store biter av omtrent samme størrelse, tilsett litt salt, dekk til, rør en gang i blant under tilberedningen	150 ml
Selleri	500		900 W	7-9	del opp i små terninger, rør en gang i blant under tilberedningen	50 ml
Kål	500		900 W	15-17	skjær i strimler, dekk til, rør en gang i blant under tilberedning	50 ml
Squash	500		900 W	6-8	skiver, dekk til, rør en gang i blant under tilberedning	4-5 ss

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

TILBEREDNINGSTABELL

TABELL: KOKING/STEKING, GRILLING, BRUNING

Kjøtt, fisk,fjærkre	Vekt -g-	Innstilling	Effekt -Nivå-	Tid -min-	Metode	Hviletid -min-
Stek (Svin, kalv, lam)	500		450 W	5-8	Smak til med krydder, plasser på den lave risten snu etter (*).	10
			450 W	6-8*		
			450 W	5-8		
			450 W	4-5		
	1000		450 W	16-18		10
			450 W	5-7*		
			450 W	14-16		
			450 W	4-6		
	1500		450 W	26-28		10
			450 W	5-8*		
			450 W	26-28		
			450 W	4-5		
Oksestek (medium)	1000		630 W	5-8	Smak til med krydder, plasser med fettsiden ned på den lave risten snu etter (*).	10
			630 W	8-10*		
			630 W	3-5		
	1500		630 W	12-15		10
			630 W	12-15*		
			630 W	4-6		
Stekt kjøttdeig	1000		630 W	20-23	Gjør klar kjøttdeigen (halvparten svin / halvparten okse), plasser i en ildfast form og stek på den lave risten.	10
			630 W	6-9		
Kylling	1200		900 W	9-11	Smak til med krydder, plasser med brystsiden ned på den lave risten, snu etter (*).	3
			630 W	5-7*		
			900 W	9-11		
			630 W	3-5		
Kyllinglår	200		450 W	6-7*	Smak til med krydder, plasser med skinnsiden ned på den høye risten, snu etter (*).	3
				4-6		
Ørret	250		90 W	7-9*	Vask, stenk med sitronsaft, salt fisken på inn- og utsiden, 2 plasser på den høye risten og snu etter (*).	2
			90 W	4-5		

TABELL: GRILLING &BRUNING AV KJØTT, GRATENG & RISTET BRØD & OST

Rett	Vekt -g-	Innstilling	Tid -Nivå-	Metode -min-	
Rumpsteak 2 stk., medium	400			11-12*	Plasser på den høye risten, snu etter (*),
				6-8	krydre etter grilling.
Filetbiffer, 2 stk., medium	200			11-12*	Plasser på den høye risten, snu etter (*),
				6-8	krydre etter grilling.
Lammekoteletter 2 stk., rosa	300			13-14*	Plasser på den høye risten, snu etter (*),
				9-10	krydre etter grilling.
Grillede pølser 5 stk.	400			9-11*	Plasser på den høye risten, snu etter (*),
				6-7	
Bruning av gratengretter				8-13	Plasser gratineringsformen på den lave risten. Hvor lenge retten skal grilles avhenger av hvilken type ost som er brukt.
Welsh rarebit (ristet brød og ost) osteskive.	1 stk.		450 W	1/2	Rist brødet og smør det med smør.
				5-6	Legg på en skive kokt skinke, en ananasring og en
	4 stk.		450 W	1/2-1	Stikk hull i midten og plasser øverst i grillen.
	4			5-6	

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

TILBEREDNINGSTABELL

TABELL: TILBEREDNING AV FROSNE SNACKS

Frosne snacks	Vekt -g-	Innstilling	Effekt -Nivå-	Tid -min-	Metode
Potetchips	250		630 W	3-4 8-10	Plasser i en grunn gratineringsform og plasser på den høye risten.Snus etter ca. 5–6 minutters grilling. ((Tynne potetchips grilles ikke så lenge.)
Pizza	300		450 W 450 W	4-6 4-6	Plassere på den lave risten.
	400		450 W 450 W	6-7 5-7	
Løkterte	300		450 W	8-10	Plassere på den lave risten.
Fylte bagetter	250		450 W	8-10	Plassere på den høye risten.

TABELL: TINING

Mat	Vekt -g-	Effekt -nivå-	Tid -min-	Metode		Hviletid (frossen) -min-
Gulasj		500	270 W	8-9	rør etter halvgått tining	10-15
Skinke eller pølse i biter		200	270 W	2-3	bare start tining	5
Oppskåret pålegg		200	270 W	2-4	ta bort de ytterste skivene hvert minut	5
Pølser, 8 stk.		600	270 W	6-8	plasseres ved siden av hverandre,	5-10
4 stk.		300	270 W	3-5	snu etter halvgått 5 tiningstid	5-10
Kylling		1200	270 W	18-20	plassere på en tallerken som er vendt opp-ned, snu etter halvgått tiningstid	30-90
		1000	270 W	13-15	plassere på en tallerken som er vendt opp-ned, snu etter halvgått tiningstid	30-90
Kyllinglår		1000	270 W	13-15	snu etter halvgått tiningstid	30-90
		200	270 W	3-4	tsnu etter halvgått tiningstid	10-15
Kyllingbryst		450	270 W	7-9	snu etter halvgått tiningstid	30-90
Hel fisk		800	270 W	12-13	tsnu etter halvgått tiningstid	10-15
Fiskefilet		400	270 W	5-7	snu etter halvgått tiningstid	5-10
Krabbe		300	270 W	6-8	snu etter halvgått tiningstid og ta av tinte deler	30
Rundstykker, 2 stk.		80	270 W	1-1½	bare start tining	-
Loff, hel		500	270 W	3-5	snu etter halvgått tiningstid (midten 30 vil fortsatt være frossen)	30
Halvgrovt brød, helt		1000	270 W	8-10	snu etter halvgått tiningstid (midten 30 vil fortsatt være frossen)	30
Kake, 1 stk.		150	270 W	1-3	legg på en tallerken	5
Fruktkake,1 stk		150	270 W	2-3	legg på en tallerken	10
Smør		250	270 W	1-3	bare start tiningen	5
Krem		200	270 W	2+2	fjern lokk; etter 2 min tining plasseres i en skål og avslutt tiningen	5-10
Osteskiver		200	270 W	1-2	bare start tiningen	10
Frukt f. eks. jordbær, bringebær, kirsebær, plomme		250	270 W	3-5	legg ved siden av hverandre, spre jevnt utover, snu etter halvgått tiningstid	5

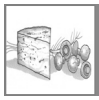
For å tine koteletter, biffer, kjøttdeig, brød og kaker, bruk de automatiske programmene Ad-1 til Ad-4.

TABELL: TINING & TILBEREDNING

Mat	Vekt -g-	Effekt -nivå-	Tid -min-	Tilsett vann -ss/ml-	Metode	Hviletid -min-
Fiskefilet	400	900 W	9-11	-	dekk til	1-2
Ørret, 1 stk.	250	900 W	6-8	-	dekk til	1-2
Måltid, én tallerken	400	900 W	8-10	-	dekk til, rør etter 6 minutte	2
Frisk spinat	300	900 W	7-10	-	dekk til, rør én eller to ganger under tilberedning	2
Brokkoli	300	900 W	6-8	3-5 EL	dekk til, rør etter halvgått tid	2
Erter	300	900 W	6-8	3-5 EL	dekk til, rør etter halvgått tid	2
Kålrabi	300	900 W	7-8	3-5 EL	dekk til, rør etter halvgått tid	2
Blandede gr.saker	500	900 W	9-11	3-5 EL	dekk til, rør etter halvgått tid e	2
Rosenkål	300	900 W	6-8	3-5 EL	dekk til, rør etter halvgått tid	2
red cabbage	450	900 W	10-12	3-5 EL	dekk til, rør etter halvgått tid	2
Rødkåle	600	900 W	13-15	3-5 EL	dekk til, rør etter halvgått tid e	2

NORSK

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals



OPPSKRIFTER

TILPASSE OPPSKRIFTER FOR MIKROBØLGEOVN

Hvis du vil tilpasse din favorittoppskrift for mikrobølgeovn, bør du legge merke til følgende: Kort ned tilberedningstiden med en tredjedel til halvparten Følg eksemplene til oppskriftene i denne kokeboken. Matvarer som har høyt væskeinnhold, slik som kjøtt, fisk, fjærkre, grønnsaker, frukt, stuinger og supper kan tilberedes i mikrobølgeovnen uten noen problemer.

Overflaten på matvarer som inneholder lite fuktighet, slik som fat med mat, bør fuktes før oppvarming eller tilberedning.

Mengden væske som tilsettes rå matvarer, som skal breseres, bør reduseres til ca. to tredjedeler av denne mengden som oppgis i originaloppskriften. Tilsett mer væske under tilberedning om det er nødvendig.

Mengden fett som skal tilsettes kan reduseres vesentlig. En liten mengde smør, margarin eller olje er nok til å sette smak på maten. På denne måten er mikrobølgeovnen perfekt for å tilberede mat med lite fett som en del av en slankekur.

HVORDAN BRUKE OPPSKRIFTENE

- Alle oppskriftene i denne kokeboken er for 4 porsjoner – hvis ikke annet er oppgitt.
- Anbefalinger relatert til egnet utstyr og den totale tilberedningstiden oppgis på begynnelsen av alle oppskriftene.
- Som regel skal de angitte mengdene brukes i sin helhet, hvis ikke annet er indikert.
- Det antas at vekten på ett egg er ca. 55 g når det oppgis egg i oppskriftene (medium).

FOR KOMBINERT BRUK

I hovedsak gjelder samme regler som for bruk av bare mikrobølger. Man bør imidlertid ha følgende tips i minnet:

1. Effektnivået for mikrobølgene må tilsvare mattypen og tilberedningstiden. Se oppskriftene i denne kokeboken.

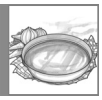
2. Ved tilberedning av mat ved hjelp av kombinert mikrobølge-/grillmodus, må man ha i minne at store, tykke matvarer, som svinestek, trenger lenger tilberedningstid enn små, flate matvarer. For grilling er det motsatte tilfelle. Jo nærmere maten er til grillelementet, jo raskere blir den brun. Dette betyr at når du tilbereder f. eks. store kjøttstykker i kombinasjonsmodus, skal de ikke grilles like lenge som mindre kjøttstykker.

3. Bruk den høye risten for normal grilling for å oppnå rask og jevn bruning (unntaket er store, tykke matvarer og puddinger, som også grilles på den lave risten).

FORKORTELSER SOM BRUKES

ss = spiseskje	l = liter	min = minutter
ts = teskje	ml = milliliter	sek = sekunder
kopp = en full kopp	cm = centimeter	dm = diameter
kg = kilogram	TFI = tørrfettinnhold	ca. = omtrent
g = gram	DF = dypfrossen	pose = pose

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals



Frankrike

LØKSUPPE

Total tid i ovnen: ca. 14–17 minutter
Redskaper: bolle med lokk (kapasitet på 2 liter)
4 suppeboller (200 ml)
Ingredienser

1 ss	smør eller margarin
2	løk (100 g), i skiver
800 ml	kjøttkraft
	salt & pepper
2	brødskiver for risting
4 ss	revet ost (40 g)

1. Legg smøret delt i biter i bollen.Tilsett løk, kjøttkraft og krydder. Dekk til og start mikrobølgeovnen.
   9-11 min. 900 W
2. Rist brødskivene, skjær dem i terninger og fordel dem i suppebollene. Hell suppen over det ristede brødet, og strø ost på toppen.
3. Plasser bollene på dreieplaten, bruk toppgrillen og brun osten.
   6-7 min.

Sverige

KRABBESUPPE

Total tid i ovnen: ca. 11–15 minutter
Redskaper: bolle med lokk (kapasitet på 2 liter)
Ingredienser

1	løk (50 g), finhakket
50 g	gulrot, i skiver
3 ss	smør eller margarin (30 g)
500 ml	kjøttkraft
100 ml	hvitvin og 100 ml madeiravin
200 g	hermetisk krabbekjøtt
1/2	laurbærblad
3	hvite pepperkorn
	timian
3 ss	mel (30 g)
100 ml	fløte

1. PlaPlasser grønnsaken med to ss av fettet i bollen. Dekk til og start mikrobølgeovnen.
   2-3 min. 900 W
2. Tilsett kjøttkraft, vin og Madeira til grønnsakene, sammen med krabbekjøttet og krydderet. Dekk til og start mikrobølgeovnen.
   7-9 min. 450 W
3. Fjern laurbærbladet og pepperkornene fra suppen. Bland melet med litt kaldt vann og tilsett til suppen. Tilsett fløten, rør godt og varm opp igjen.
   2-3 min. 900 W
4. Rør om i suppen og la den hvile i ca, fem minutter. Tilsett smøret rett før servering.

Sveits

BYGGSUPPE

Total tid i ovnen: ca.27–34 minutter
Redskaper: bolle med lokk (kapasitet på 2 liter)
Ingredienser

2 ss	smør eller margarin (20 g)
1	løk (50 g), finhakket
1–2	gulrøtter (130 g), i skiver
15 g	selleri, i terninger
1	purreløk (130 g), i ringer
3	blader av kål (100 g), i strimler
200 g	bein av kalv
50 g	stripet bacon, i strimler
	pepper
50 g	byggryn
700 ml	kjøttkraft
4	frankfurterpølser

1. Legg smør og løk i bollen. Dekk til og kok opp.
   ca. 1-2 min. 900 W
2. Legg grønnsakene i bollen. Tilsett bein, bacon og byggryn, og fyll opp med kjøttkraft. Smak til med salt. Dekk til og start mikrobølgeovnen.
   1. **9-11 min. 900 W**
   2. **17-21 min. 450 W**
3. Del pølsene i små biter og varm dem i bollen de siste fem minuttene
4. La suppen hvile i ca. fem minutter etter tilberedningen. Ta beinene ut av suppen rett før den serveres.

NORSK

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

SUPPER & FORRETTER

Spania

SOPP MED ROSMARIN

Total tid i ovnen: ca. 10–17 minutter

Redskaper: bolle med lokk (kapasitet på 1 liter)
Grunn, rund form med lokk (ca. 22 cm i diameter)

Ingredienser

8 store	sopp (ca. 225 g), hele
2 ss	smør eller margarin (20 g)
1	løk (50 g), finhakket
50 g	bacon, i små terninger
	svart pepper, malt
	frisk rosmarin, knust
125 ml	tørr hvitvin
125 ml	fløte
2 ss	mel (20 g)

1. Fjern stilkene fra soppen og kutt stilkene i små biter.
2. Spre smør utover bunnen på formen. Tilsett løken, baconterningene og soppstilkene. Krydre med pepper og rosmarin, dekk til og start ovnen.
   3-5 min. 900 W
   La avkjøles.
3. Varm 100 ml av vinen og fløten i den andre formen med lokket på.
   1-3 min. 900 W
4. Bland resten av vinen med melet, rør blandingen inn i den varme væsken og fortsett tilberedningen med lokket på. Rør én gang under tilberedningen.
   ca. 1 min. 900 W
5. Fyll soppen med baconblandingen, plasser dem i sausen og tilbered på den høye risten.
   6-8 min. 270 W
   La soppene hvile i ca. to minutter før servering.

Spain

FYLT SKINKE

Total tid i ovnen: ca. 13–18 minutter

Redskaper: bolle med lokk (kapasitet på 2 liter)
Grunn, oval gratineringsform (ca. 26 cm lang)

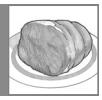
Ingredienser

150 g	frisk spinat, uten stilker
150 g	kvark/kesam, 6 % fettinnhold
50 g	revet Emmental
	pepper
	paprika, mild
6	skiver kokt skinke (300 g)
125 ml	vann
125 ml	fløte
2 ss	mel (20 g)
2 ss	smør eller margarin (20 g)
1 ts	smør eller margarin for å smøre formen

1. Finhakk spinaten, bland med kvark/kesam og ost, og smak til med krydder.
2. Legg en spiseskje fyll på hver skive med kokt skinke, og rull sammen. Fest skinken med en tannstikke av tre.
3. Lag en hvit saus (béchamel). For å gjøre dette, heller du væsken over i fatet, dekker til og varmer opp.
   2-4 min. 900 W
   Gni smøret inn i melet, tilsett væsken og visp med en ballongvisp til blandingen er jevn. Dekk til, la koke til blandingen tykner.
   1-2 min. 900 W
   Rør og smak til.
4. Hell sausen over i den smurte formen, plasser skinkerullene i formen og plasser formen på dreieplaten.
   10-12 min. 630 W
   La skinkerullene hvile i ca. fem minutter etter tilberedningen.

Tips: Du kan også bruke ferdiglaget hvit saus (béchamel) i denne retten.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals



Hellas

AUBERGINER FYLT MED KJØTTDEIG

Total tid i ovnen: ca. 17–22 minutter
Redskaper: bolle med lokk (kapasitet på 1 liter)
grunn, oval gratineringsform med lokk (ca. 30 cm lang)

Ingredienser

2	auberginer, uten stilker (ca. 250 g)
3	tomater (ca. 200 g)
1 ts	olivenolje for å smøre inn formen
2	løk (100 g), opphakket
4	milde, grønne chilier
200 g	kjøttdeig (okse eller lam)
2	fedd hvitløk, pressede
2 ss	persille, finhakket
	salt & pepper
	paprikapulver
60 g	fetaost i terninger

Tips:
Du kan bruke squash i stedet for auberginer.

1. Del opp auberginene på langs. Skrap ut innmaten med en teskje, slik at du får et tomt skall som er ca. 1 cm tykt. Krydre auberginene med salt og skjær innmaten du skrapte ut opp i terninger.
2. Ta av skallet på to av tomatene og del dem opp, men fjern først stilkene.
3. Smør bunnen av bollen med olivenolje. Tilsett løk. Dekk til og kok opp.
   ca. 2 min. 900 W
4. Fjern stilkene og frøene fra chiliene, og skjær dem i ringer. Legg tilside en tredjedel til å pynte med. Bland kjøttdeigen med aubergineterningene, løken og tomatene, chiliringene, de pressede hvitløksfeddene og persillen. Smak til med krydder.
5. Tørk auberginehalvdelene. Fyll med halvparten av kjøttdeigblandingen, fordel fetaosten på toppen og tilsett så resten av fyllet.
6. Plasser auberginehalvdelene i den smurte, ildfaste formen, plasser den på den lave risten og start ovnen.
   11-13 min. 630 W
   Pynt auberginehalvdelene med chiliringene og tomatskiver, og start ovnen igjen.
   4-7 min. 630 W
   La auberginene hvile i ca. to minutter etter tilberedningen.

Tyskland

MANDELØRRET

Total tid i ovnen: ca. 16–19 minutter
Redskaper: Grunn, oval gratineringsform (ca. 32 cm lang)

Ingredienser

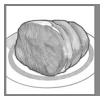
4	ørreter (200 g), renset
	saften fra 1 sitron
	salt
30 g	smør eller margarin
5 ss	mel (50 g)
1 ts	smør eller margarin for å smøre formen
50 g	mandelflak

1. Vask og tørk ørreten og stenk med sitronsaft. Gni inn- og utsiden av fisken med salt, og la hvile i 15 minutter.
2. Smelt smøret.
   1 min. 900 W
3. Tørk av fisken, smør inn med smør og rull i melet.
4. Smør inn formen. Legg ørreten i formen og tilbered på den lave risten. Når to tredjedeler av tilberedningstiden har forløpt, snur du ørreten og strør mandlene over dem.
   15-18 min. 450 W
   La mandelørreten hvile i ca. to minutter etter tilberedningen.

Tips:
Persillepoteter og grønn salat er passende tilbehør til denne retten.

NORSK

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals



KJØTT, FISK & FJÆRKRE

Nederland

KJØTTBRØD

Total tid i ovnen: ca. 20–23 minutter
Redskaper: bolle med lokk (kapasitet på 2 liter)
Ingredienser

500 g	kjøttdeig (halvparten svin, halvparten okse)
3	løk (150 g), finhakket
1	egg
50 g	brødsmuler
	salt & pepper
350 ml	kjøttkraft
70 g	tomatpuré
2	poteter (200 g), i terninger
2	gulrøtter (200 g), i terninger
2 ss	persille, finhakket

1. Kna kjøttdeigen, løk, egg og brødsmuler til en jevn deig, krydre med salt og pepper. Plasser kjøttbrødet i formen.
2. Bland kjøttkraften med tomatpuré.
3. Plasser poteter og gulrøtter rundt kjøttbrødet sammen med væsken. Dekk til og start mikrobølgeovnen. Snu en gang under tilberedningen.
   20-23 min. 900 W
   Gjør en endelig justering av innholdet i formen, og la hvile i ca. fem minutter. Strø med persille før servering.

Østerrike

STEKT KYLLING MED STUFFING

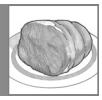
(2 porsjoner)
Total tid i ovnen: ca. 36–40 minutter
Redskaper: bolle (kapasitet på 2 liter) hyssing
Ingredienser

1	kylling (1000 g)
	salt
	rosmarin og merian, revet
1	tørt brød (rundstykke, 40 g)
1	bunt persille, finhakket (10 g)
1	klype muskat
5 ss	smør eller margarin (50 g)
1	eggeplomme
1 ss	paprikapulver
1 ts	smør eller margarin for å smøre formen

1. Vask kyllingen, tørk den og gni den innvendig med salt, rosmarin og merian.
2. For stuffingen: legg rundstykket i kaldt vann i omtrent 10 minutter og klem så ut overflødig vann. Bland med salt, persille, muskat, smør (20 g) og eggeplomme og fyll blandingen i kyllingen. Bind igjen åpningen med hyssingen.
3. Varm opp smøret (30 g).
   ca. 1 min. 900 W
   Rør inn paprikapulver og salt i smøret, og spre det utover kyllingen.
4. Plasser kyllingen i den smurte formen, og start ovnen. Snu etter halvgått tilberedningstid.
   35-39 min. 630 W
   La kyllingen hvile og hvile i ca. tre minutter etter tilberedningen.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

2. EX-72D-EU Norwegian T2 19/04/2005 10:19 Page 85



Sveits

KALVESTUING FRA ZÜRICH

Total tid i ovnen: ca. 9–14 minutter
Redskaper: bolle med lokk (kapasitet på 2 liter)
Ingredienser

600 g	kalvefilet
1 ss	smør eller margarin
1	løk (50 g), finhakket
100 ml	hvitvin
	sausepulver for ca. 1/2 liter saus
300 ml	fløte
1 ss	persille, finhakket

1. Skjær kjøttet i fingertykke strimler.
2. Smør smøret jevnt utover fatet. Plasser løk og kjøtt i formen, dekk til og start ovnen. Rør én gang under tilberedningen.
   6-9 min. 900 W
3. Tilsett hvitvin, sausepulver og fløte, rør, dekk til og start ovnen igjen. Rør én gang under tilberedningen.
   3-5 min. 900 W
4. Smak til stuingen, rør igjen og la hvile i fem minutter. Serveres med persillegarnityr.

Italia

KALVEKOTELETT MED MOZZARELLA

Total tid i ovnen: ca. 24–31 minutter
Redskaper: grunn, firkantet gratineringsform med lokk (ca. 25 cm lang)
Ingredienser

2	mozzarellaoster (150 g)
500 g	avrente, skrellede, hermetiske tomater
4	kalvekoteletter (600 g)
20 ml	olivenolje
2	fedd hvitløk, i skiver
	pepper, nykvernet
2 ss	kapers (20 g)
	oregano, salt

1. Skjær osten i skiver. Mos tomatene med mosetilbehøret på en håndmikser.
2. Vask kotelettene, tørk dem og bank dem flate. Fordel oljen og hvitløkskivene over bunnen av den ildfaste formen. Tilsett kotelettene og hell over de mosede tomatene. Strø med pepper, kapers og oregano, dekk til og stek på den lave risten
   15-19 min. 630 W
   Snu kjøttskivene.
3. Plasser noen skiver med mozzarella på hvert kjøttstykke, tilsett salt og stek uten å dekke til på den høye risten.
   9-12 min. 630 W
   La retten hvile i ca. fem minutter etter at du har tatt den ut av ovnen.

Tips: Retten kan serveres med spaghetti og salat.

Tyskland

SVINEKEBAB

(Denne oppskriften gir ca. 800 g)
Total tid i ovnen: ca. 17–18 minutter
Redskaper: høy rist
4 trespidd (ca. 25 cm lang)
Ingredienser

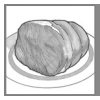
400 g	svineescalope
100 g	røkt flesk
2	løk (100 g), delt i fire
4	tomater (250 g), delt i fire
1/2	grønn paprika (100 g), delt i åtte
2 ss	olje
4 ts	paprikapulver
	salt
1 ts	kajennepepper
1 ts	worcestersaus

1. Del svinekjøttet i terninger på 2–3 cm.
2. Træ på vekselvis kjøtt og grønnsaker på de fire trespiddene.
3. Bland sammen olje og krydder, og børst over kebabene. Plasser kebabene på den høye risten og stek.

AUTOTILBEREDNING PLUSS GRILL 2

NORSK

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals



KJØTT, FISK & FJÆRKRE

Frankrike

FILET AV SJØTUNGE (2 porsjoner)

Total tid i ovnen: ca. 11–13 minutter

Redskaper: grunn, oval gratineringsform med lokk (ca. 26 cm lang)

Ingredienser

400 g	filet av sjøtunge
1	sitron, ubehandlet
2	tomater (150 g)
1 ts	smør eller margarin for å smøre formen
1 ss	vegetabilsk olje
1 ss	persille, finhakket
	salt & pepper
4 ss	hvitvin (30 ml)
2 ss	smør eller margarin (20 g)

1. Vask fisken og tørk av den. Fjern evt. bein.
2. Skjær sitronen og tomatene i tynne skiver.
3. Smør gratineringsformen med smør. Plasser fisken i formen og stenk med vegetabilsk olje.
4. Strø persille over fisken, legg tomatskiver på toppen og smak til med krydder. Legg sitronskivene over tomatene og hell hvitvin over.
5. Legg smørklatter på sitronen, dekk til og start ovnen.

   11-13 min. 630 W

   La fiskefileten hvile i ca. to minutter etter tilberedningen.

Tips:

Du kan også bruke uer, kveite, mulle, rødspette eller torsk i denne retten.

Italia

VAKTLER I OSTE- & URTESAUS

Total tid i ovnen: ca. 27–33 minutter

Redskaper: kjøkkenhyssing
flat, rund gratineringsform (ca. 22 cm i diameter)
bolle med lokk (kapasitet på 2 liter)

Ingredienser

4	vaktler (600 g)
	salt & pepper
200 g	stripet bacon i tynne strimler
1 ts	smør eller margarin for å smøre formen
1 ss	frisk persille
	rosmarin og basilikum, finhakket
150 ml	portvin
250 ml	kjøttkraft
2 ss	smør eller margarin (20 g)
2 ss	mel (20 g)
50 g	revet Emmental

1. Vask vaktlene og klapp dem nøye tørre. Krydre med salt og pepper, både inni og utenpå, pakk dem inn i baconet og knyt godt igjen med hyssingen.
2. Smør inn formen, plasser vaktlene i den og tilbered. Snu etter halve tilberedningstiden.

   10-12 min. 900 W
3. Finhakk urtene, dryss over vaktlene og hell portvin over fuglene. Fortsett tilberedningen av vaktlene.

   13-15 min. 630 W

   Ta vaktlene ut av steikesjyen.
4. For å lage sausen, varm opp kjøttkraften i en tildekket bolle.

   2-3 min. 900 W

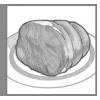
   Bland smør og mel, rør det inn i væsken, la det koke opp og tilbered. Rør etter halve tilberedningstiden.

   1-2 min. 900 W
5. Rør osten inn i sausen. Tilsett ostesausen til steikesjyen, rør alt godt sammen og varm opp.

   ca. 1 min. 900 W
6. Hell sausen over vaktlene og server.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

KJØTT, FISK & FJÆRKRE



Sveits

FISKEFILET MED OSTESAUS

Total tid i ovnen: ca. 21–25 minutter
Redskaper: bolle med lokk (kapasitet på 1 liter)
Grunn, oval gratineringsform (ca. 25 cm lang)

Ingredienser

4	fiskefileter (ca. 800 g) (f. eks. åbor, flyndre eller torsk)
2 ss	sitronsaft
	salt
1 ss	smør eller margarin
1	løk (50 g), finhakket
2 ss	mel (20 g)
100 ml	hvitvin
1 ts	vegetabilsk olje til å smøre formen
100 g	revet Emmental
2 ss	persille, finhakket

1. Vask og tørk av fisken og stenk med sitronsaft. La hvile i 15 minutter, tørk av fisken igjen og gni inn med salt.
2. Spre smør utover bunnen på formen. Tilsett den hakkede løken, dekk til med lokket og la dampe
   1-2 min. **900 W**
3. Dryss mel over løken og rør. Tilsett hvitvin og bland.
4. Smør gratineringsformen og plasser fisken i den. Hell sausen over fisken og dryss over ost. Plassere på den lave risten og start ovnen.
   1. **7-8 min.** **450 W** and then
   2. **14-16 min.** **450 W**
   La fisken hvile i ca. to minutter etter tilberedningen. Pynt med hakket persille og server.

GRØNNSAKER, NUDLER, RIS & PASTA

Tyskland

SQUASH- & PASTAGRATENG

Total tid i ovnen: ca. 37–44 minutter
Redskaper: bolle med lokk (kapasitet på 2 l)
gratineringsform (ca. 26 cm lang)

Ingredienser

500 ml	vann
1/2 ts	olje
80 g	makaroni
400 g	hermetiske tomater, hakkede
3	løk (150 g), finhakket
	basilikum, timian, salt & pepper
1 ss	olivenolje for å smøre inn formen
450 g	squash, i skiver
150 g	rømme
2	egg
100 g	revet Cheddar

1. Ha vann, olje og salt i bollen, dekk til og kok opp.
   3-4 min. **900 W**
2. Tilsett makaronien (bryt evt. lange rør i små biter). Rør inn og la ligge i bløt.
   9 -11 min. **270 W**
   La pastaen dryppe av seg, og la avkjøles.
3. Bland tomatene med løk og smak til med krydder. Tilsett makaronien og hell over tomatsausen. Fordel squashskivene på toppen.
4. Pisk sammen rømme og egg, og hell over retten. Strø den revne osten på toppen. Plassere på den lave risten og start ovnen.
   1. **18-21 min.** **900 W** and then
   2. **7-8 min.** **630 W**
   La gratengen hvile i ca. fem til ti minutter etter tilberedningen.

NORSK

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

GRØNNSAKER, NUDLER, RIS & PASTA

Østerrike

MELBOLLER AV BRØD

(fem porsjoner)

Total tid i ovnen: ca. 8–11 minutter
Redskaper: bolle med lokk (kapasitet på 1 liter)
5 kopper eller puddingformer

Ingredienser

2 ss	smør eller margarin (20 g)
1	løk (50 g), finhakket
500 ml	melk
200 g	tørket brød i terninger (av ca. 5 rundstykker)
3	egg

1. Kutt rundstykkene i små terninger og legg i bløt i melken.
2. Fordel fettet på bunnen av bollen og tilsett hakket løk. Dekk til og kok opp.
   1-2 min. 900 W
3. Tilsett løken til brødterningene. Visp eggene, tilsett og rør godt for å lage en jevn blanding. Tilsett mer melk om det er nødvendig.
4. Fordel blandingen likt i de fem koppene/formene, dekk med mikrobølgefolie, plasser langs kanten av dreieplaten og start ovnen.
   6-8 min. 900 W
   La melbollene hvile i ca. to minutter etter tilberedningen. Ta dem ut av formene og legg dem på et fat før servering.

Italia

LASAGNE AL FORNO

Total tid i ovnen: ca. 18–25 minutter
Redskaper: bolle med lokk (kapasitet på 2 liter)
grunn, firkantet gratineringsform med lokk (ca. 20 x 20 x 6 cm)

Ingredienser

300 g	hermetiske tomater
50 g	skinke, i terninger
1	løk (50 g), finhakket
1	fedd hvitløk, presset
250 g	kjøttdeig (okse)
2 ss	most tomat (30 g)
	salt & pepper
	oregano, timian & basilikum
150 ml	fløte (crème fraîche)
100 ml	melk
50 g	revet parmesanost
1 ts	blandet opphakkede urter
1 ts	olivenolje
	salt & pepper
	muskat
1 ts	vegetabilsk olje til å smøre formen
125 g	grønne lasagnaplater
1 ss	revet parmesan
1 ss	smør eller margarin

1. Del tomatene i skiver, bland dem med skinken, løken, hvitløken, kjøttdeigen og de moste tomatene. Krydre og tilbered med lokket på.
   5-8 min. 900 W
2. Bland fløte og melk, parmesan, urter, olje og krydder.
3. Smør inn suffléformen og dekk bunnen av formen med ca. $^1/_3$ pasta. Legg halvparten av kjøttblandingen på pastaen og hell litt saus over. Legg en ny tredjedel av pastaen oppå, etterfulgt av nok et lag kjøttdeigblanding og litt saus, og til slutt resten av pastaen på toppen. Helt til slutt dekker du pastaen med masse saus og drysser parmesan over. Legg smørklatter på toppen og toppen og tilbered med lokket på.
   13-17 min. 630 W
   La lasagnen hvile i ca. fem til ti minutter etter at du har tatt den ut av ovnen.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

Italia

TAGLIATELLE MED FLØTE- OG BASILIKUMSAUS (2 porsjoner)

Total tid i ovnen: ca. 16–22 minutter

Redskaper: bolle med lokk (kapasitet på 2 liter)
rund suffléform (ca. 20 cm i diameter)

Ingredienser

1 l	vann
1 ts	salt
200 g	tagliatelle
1	hvitløksfedd
15–20	basilikumblader
200 g	fløte (crème fraîche)
30 g	revet parmesanost
	salt & pepper

1. Ha vann og salt i bollen, dekk til og kok opp.
   9-11 min. 900 W
2. Tilsett pastaen, kok opp igjen, og la det deretter småkoke.
   1. **1-2 min. 900 W**
   2. **6-9 min. 270 W**
3. Gni hvitløksfeddet i suffléformen i mellomtiden. Hakk opp basilikumbladene. Spar noen til pynt.
4. La pastaen renne godt av seg. Rør inn crème fraîche og dryss basilikum over pastaen.
5. Tilsett parmesanost, salt og pepper, plasser i en suffléform og rør. Pynt formen med basilikum og server varm.

Sveits

KÅLRABI I DILLSAUS (2 porsjoner)

Total tid i ovnen: ca. 10½-13½ minutt

Redskaper: 2 boller med lokk (kapasitet på 1 liter)

Ingredienser

400 g	kålrabi, i skiver (ca. 2 stk)
4–5 ss	vann
2 ss	smør eller margarin (20 g)
150 ml	fløte (crème fraîche)
	salt, pepper, muskat & paprikapulver
	sitronsaft
1	bunt dill, finhakket

1. Plasser kålrabien og vannet i bollen, dekk til og la koke. Rør etter halve tilberedningstiden.
   9-12 min. 900 W
   Hell av væsken
2. Spre smøret i bollen. Tilsett fløten og varm opp uten lokk. La det ikke koke!
   ca. 1½ min. 900 W
3. Smak til Tilsett salt, krydder og sitronsaft. Ha i dill og hell sausen over kålrabien. La kålrabien hvile i ca. to minutter etter tilberedning.

Tips:
Man kan bruke havrerot i stedet for kålrabi.

Hellas

POTETPATÉ MED HVITLØK

Total tid i ovnen: ca. 8–10 minutter

Redskaper: bolle med lokk (kapasitet på 1 liter)

Ingredienser

400 g	kokte poteter (med skall)
2–3 ss	vann
2–3	hvitløksfedd
6 ss	olivenolje
6 ss	kjøttkraft
	salt
	saften fra 1 sitron
1	mild chilipepper

1. Legg potetene i formen og hell over vann. Dekk til og kok opp. Rør etter halve tilberedningstiden.
   8-10 min. 900 W
2. Skrell potetene og trykk gjennom en potetpresse eller en fin sil.
3. Knus hvitløksfeddene i en hvitløkspresse og sett til potetene.
4. Tilsett olivenolje, kjøttkraft, salt og sitronsaft til potetene etter smak, og rør inntil du har en jevn blanding. Tilsett mer olje eller kraft ettersom det er nødvendig.
5. Pynt patéen med ringer av chilipepper og server.

NORSK

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

GRØNNSAKER, NUDLER, RIS & PASTA

Sveits

TESSINER-RISOTTO

Total tid i ovnen: ca. 20–25 minutter
Redskaper: bolle med lokk (kapasitet på 2 liter)
Ingredienser

50 g	stripet bacon
2 ss	smør eller margarin (20 g)
1	løk (50 g), finhakket
200 g	risottoris (Arborio)
400 ml	kjøttkraft
70 g	Sbrinz-ost, revet (du kan også bruke revet Emmental)
1	klype safran
	salt og pepper

1. Del baconet i terninger. Spre smør utover bunnen på bollen. Legg i løken og baconterningene, dekk til og breser
   2-3 min. **900 W**
2. Tilsett risen, fyll med kjøttkraft, kok opp og la det småkoke.
   1. **3-5 min.** **900 W** and then
   2. **15-17 min.** **270 W**

   La risen hvile i ca. tre til fem minutter etter tilberedningen.
3. Bland ost og safran og krydre etter smak.

Tips:

Breserte kantareller eller små sjampinjonger og salat passer veldig godt til denne retten.

DRIKKE, DESSERTER & KAKER

Spania

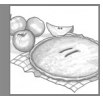
HVITE FERSKENTOPPER (ca. 8 stk.)

Total tid i ovnen: ca. 3–5 minutter
Redskaper: grunn, rund glassform (ca. 24 cm i diameter)
Ingredienser

470 g	hermetiserte ferskener, halve, avrente
2	eggehviter
70 g	sukker
75 g	malte mandler
2	eggeplommer
2 ss	konjakk
1 ts	smør eller margarin for å smøre formen

1. Tørk av de halve ferskenene.
2. Pisk eggehvitene til de er stive. Bland i litt sukker (35 g).
3. Bland sammen mandler, resten av sukkeret (35 g), eggeplommene og konjakk.
4. Fyll hver halve fersken med blandingen. Fordel de piskede eggene over fyllet ved hjelp av kremsprøyte/-pose.
5. Smør inn formen. Plasser ferskenene i glassformen og grill på den lave risten.
   3-5 min. **630 W**

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals



Tyskland

SEMULEPUDDING MED BRINGEBÆRSAUS

Total tid i ovnen: ca. 15–20 minutter
Redskaper: bolle med lokk (kapasitet på 2 liter)
Ingredienser

500 ml	melk
40 g	sukker
15 g	hakkede mandler
50 g	semule
1	eggeplomme
1 ss	vann
1	eggehvite
250 g	bringebær
50 ml	vann
40 g	sukker

1. Ha melk, sukker og mandler i bollen, dekk til og varm opp.
   3-5 min. 900 W
2. Tilsett semulegrynene og rør. Dekk til og start mikrobølgeovnen. Rør én gang under tilberedningen.
   10-12 min. 270 W
3. Visp eggeplommen med vannet i en kopp, og rør inn i den varme semulen. Pisk eggehviten til den er stiv, og bland den forsiktig inn. Fordel puddingen i små boller.
4. For sausen: vask bringebærene, tørk dem forsiktig og plasser i en bolle med vann og sukker. Dekk til og varm opp.
   2-3 min. 900 W
5. Lag puré av bringebærene og server enten varme eller kalde sammen med semulepuddingen.

Frankrike

PÆRER I SJOKOLADESAUS

Total tid i ovnen: ca. 8–13 minutter
Redskaper: bolle med lokk (kapasitet på 2 liter)
bolle med lokk (kapasitet på 1 liter)
Ingredienser

4	pærer (600 g)
60 g	sukker
1	pakke vaniljesukker (10 g)
1 ss	pærelikør, 30 %
150 ml	vann
130 g	sjokolade i biter, mørk
100 g	fløte (crème fraîche)

1. Skrell pærene hele.
2. Ha sukker, vaniljesukker, likør og vann i bollen. Rør og varm opp.
   1-2 min. 900 W
3. Legg pærene i saften, dekk til og start ovnen.
   5-8 min. 900 W
   Ta pærene ut av saften og la dem avkjøles.
4. Hell 50 ml av saften over i den lille bollen, tilsett fløte og sjokolade. Dekk til og varm opp.
   2-3 min. 900 W
5. Rør godt i sausen, og hell over pærene før servering.

Tips:
Du kan også servere dette med vaniljeiskrem.

Østerrike

SJOKOLADE MED KREM (1 porsjon)

Total tid i ovnen: ca. 1 minutt
Redskaper: stor kopp (kapasitet på 200 ml)
Ingredienser

150 ml	melk
30 g	mørk sjokolade, revet
30 ml	fløte
	sjokoladestrøssel

1. Hell melken i en kopp eller et krus. Tilsett sjokoladen, rør godt og varm opp. Rør en gang i blant.
   ca. 1 min. 900 W
2. Pisk fløten til den er stiv, og hell dette på toppen av sjokoladen. Pyntes med sjokoladestrøssel og serveres.

NORSK

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

DRIKKE, DESSERTER & KAKER

Sverige

PISTASJERIS MED JORDBÆR

Total tid i ovnen: ca. 27–31 minutter
Redskaper: bolle med lokk (kapasitet på 2 liter)
Ingredienser

125 g	langkornet ris
150 ml	melk
175 ml	vann
1	vaniljestang
1	klype salt
50 g	sukker
250 g	jordbær
40 g	sukker
40 ml	Cointreau (appelsinlikør, 40 %)
200 ml	fløte
1	eggehvite
50 g	pistasjenøtter

1. Ha ris og væske i bollen. Del vaniljestangen på langs, og ha den oppi risen sammen med salt og sukker. Dekk til og start mikrobølgeovnen. Rør én gang under tilberedningen.
   1. **3-5 min.** **900 W**
   2. **24-26 min.** **270 W**
   La risen hvile i ca. fem minutter etter tilberedningen.
2. Del jordbærene i halvdeler, bland med sukker og Cointreau.
3. Fjern vaniljestangen fra risen, avkjøl risen i et vannbad mens du rører. Pisk fløten og eggehviten i hver sin beholder til de er stive, Ha pistasjenøttene først i risen, deretter kremen og til sist eggehviten.
4. Ha risen oppi en bolle, lag en fordypning i risen og fyll med jordbærene.

Nederland

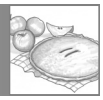
HEFTIG DRINK (30 porsjoner)

Total tid i ovnen: ca. 8–10 minutter
Redskaper: bolle med lokk (kapasitet på 2 liter)
Ingredienser

500 ml	hvitvin
500 ml	tørr rødvin
500 ml	rom, 54 %
1	hel appelsin
3	kanelstenger
75 g	sukker
10 ts	kandissukker

1. Hell de alkoholholdige ingrediensene i bollen. Skrell appelsinen i tynne strimler, legg skallstrimlene i alkoholen sammen med kanel og sukker. Dekk til og varm opp.
   8-10 min. **900 W**
2. Ta ut appelsinskall og kanel. Legg én teskje med kandissukker i hvert glass, fyll på med drikken og server.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals



Danmark

BÆRGELE MED VANILJESAUS

Total tid i ovnen: ca. 8–12 minutter
Redskaper: bolle med lokk (kapasitet på 2 liter)
Ingredienser

150 g	rips, vasket og sortert
150 g	jordbær, vasket og sortert
150 g	bringebær, vasket og sortert
250 ml	hvitvin
100 g	sukker
50 ml	sitronsaft
8	blad gelatin
300 ml	melk
	frø fra $^1/_2$ vaniljestang
30 g	sukker
15 g	maismel

Tips:
Du kan også bruke frossen frukt, bare den tines først

1. Legg til side litt av bærene til å pynte med. Mos resten av bærene sammen med vinen. Ha dem i bollen og tilbered under lokk.
   5-7 min. 900 W
   Tilsett sukker og sitronsaft.
2. Legg gelatinen i kaldt vann i ti minutter for å mykgjøre den. Ta den opp, og klem ut overflødig vann. Rør gelatinen inn i den varme bærblandingen til den er oppløst. Sett geléen inn i kjøleskapet for å stivne.
3. For å lage vaniljesaus, ha melken i en bolle. Del vaniljestangen på langs og skrap ut vaniljefrøene. Rør inn vaniljefrø, sukker og maismel i melken, og dekk over før koking. Rør noen ganger under koking og før servering.
   3-5 min. 900 W
4. Snu geléen på et fat, og dekorer med hele bær. Serveres med vaniljesausen.

Tyskland

OSTEKAKE (12 porsjoner)

Total tid i ovnen: ca. 21–27 minutter
Redskaper: rund kakeform (ca. 26 cm i diameter)
Ingredienser

300 g	mel
1 ss	kakao
3 ts	bakepulver (9 g)
150 g	sukker
1	egg
150 g	smør eller margarin
1 ts	smør eller margarin for å smøre formen
100 g	smør eller margarin
100 g	sukker
1	pakke vaniljesukker (10 g)
3	egg
400 g	fromage frais med 20 % fettinnhold
1 pakke	pulverisert blanding til vaniljepudding (40 g)

1. Bland mel og kakao med bakepulveret. Tilsett sukker, egg og smør og bruk eltekroken på den håndholdte mikseren til å elte.
2. Smør inn formen, ta ut 2/3 oav deigen og plasser den i formen. Løft kantene 2 cm for å lage en kant. Stek butterdeigen.
   6-8 min. 630 W
3. For fyllet: pisk smøret til det er lett og luftig, tilsett sukker og ett og ett egg av gangen. Tilsett til slutt fromage frais og den pulveriserte blandingen til vaniljepudding.
4. Fordel fyllet over den stekte deigen og bruk resten av deigen på kaken og bak.
   15-19 min. 630 W

NORSK

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

DRIKKE, DESSERTER & KAKER

England

SJOKOLADEKAKE MED ISKREM

12 porsjoner
Total tid i ovnen: ca. 15–21 minutter
Redskaper: Kakeform (ca. 21 cm diameter, 10 cm høy)
2 boller med lokk (kapasitet på 1 liter)
Ingredienser

175 g	smør eller margarin
175 g	sukker
3	egg
175 g	mel
1 ts	bakepulver
2 ss	kakao (20 g)
50 ml	melk
500 ml	vaniljeiskrem
65 g	frosne bringebær
250 g	glasur, mørk sjokolade

Varianter:

a) Kirsebærkake: Erstatt kakaoen med 1 ss vaniljeessens og tilsett 50 g hakkede kirsebær (glaserte) i blandingen. Dekk med hvit sjokolade.
b) Kaffekake: Gjør klar en kaffeblanding (to skjeer pulverkaffe og to skjeer varmt vann) og tilsett til deigen. Reduser melkemengden til én teskje. Dekk med brun sjokolade.
c) Nøttekake: Tilsett 50 g valnøtter. Dekk med nøtter, og deretter sjokoladeglasur.

1. Rør smøret til det er mykt og tilsett sukkeret gradvis. Tilsett eggene ett av gangen, og pisk inn i blandingen. Bland mel, bakepulver og kakao, og tilsett til blandingen. Tilsett melken, bland alt godt.
2. Smør kakeformen, hell i deigen og start ovnen.
   8-10 min. 630 W
   Sjekk med en kniv at deigen er klar.
3. La kaken avkjøles i formen i 10 minutter, ta den deretter ut av formen. La avkjøles helt.
4. Del kaken i to horisontalt, 2 cm fra toppen. Snu bunnen, kutt vertikalt 1 cm fra kanten, og løft ut den indre delen med en skje.
5. Legg iskremen i en bolle og tin.
   ca. 1 min. 270 W
   Fyll kaken med iskrem. Tilsett bringebærene til iskremen. Sett på plass igjen bunnen og snu kaken opp ned.
6. Ha glasuren i en bolle og smelt.
   3 - 6 min. 450 W
   Rør og smør på kaken.
7. Frys kaken og tin før servering
   3-4 min. 270 W

Tips (sjokoladekake med iskrem):
Denne kaken smaker også godt uten fyll.

Tyskland

VARM SITRON

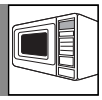
(1 porsjon)
Total tid i ovnen: ca. 1 minutt
Redskaper: Teglass (kapasitet på 150 ml)
Ingredienser

100 ml	vann
	saften fra 1 sitron
2–3 ts	sukker

1. Hell vann og sitronsaft i glasset, og varm opp.
   ca. 1 min. 900 W
   Smak til med sukker.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

VEDLIKEHOLD & RENGJØRING



ADVARSEL: IKKE BRUK KOMMERSIELLE OVNRENSERE, DAMPRENGJØRING, SLIPENDE, GROVE VASKEMIDLER, MIDLER SOM INNEHOLDER KAUSTISK SODA ELLER SKUREPUTER PÅ NOEN DELER AV MIKROOVNEN.

Advarsel

Ikke bruk vanlig ovnsrens, sterke vaskemidler med slipende virkning eller skurepads på noen deler av mikrobølgeovnen.

Utsiden av ovnen

Du kan enkelt gjøre ren utsiden av ovnen med mild såpe og vann. Tørk av såpen med en fuktig klut, og tørk av utsiden med et mykt håndkle.

Kontrollpanel

Åpne døren før du gjør rent kontrollpanelet, slik at det deaktiveres. Vær forsiktig ved rengjøring av kontrollpanelet. Bruk en klut som bare er lett fuktet med vann, tørk forsiktig av panelet inntil det er rent. Ikke bruk for mye vann. Ikke bruk noen form for kjemisk eller slipende rengjøringsmiddel.

Innsiden av ovnen

1. For rengjøring: tørk bort sprut eller søl med en myk, fuktig klut eller svamp etter hver bruk, mens ovnen fortsatt er varm. Ved mye søl: bruk mild såpe og tørk over flere ganger med en fuktig klut inntil alle matrester er borte.
2. Pass på at det ikke kommer inn såpe eller vann gjennom de små ventilåpningene i veggen, dette kan føre til skade på ovnen.
3. Ikke bruk rengjøringsmidler i sprayform inne i ovnen.
4. Varm jevnlig opp ovnen ved hjelp av grillen, se merknad 2 på side 67. Matrester eller fettsprut kan føre til røyk eller vond lukt.

Dreieplate og dreieplatestativ

Ta dreieplaten og dennes stativ ut av ovnen. Vask dreieplaten og stativet i mildt såpevann. Tørk med en tørr klut. Både dreieplaten og stativet kan vaskes i oppvaskmaskin.

Dør

For å fjerne alle spor av smuss, rengjør både ut- og innsiden av døren, dørforsegling og lukkeflater regelmessig med en myk, fuktig klut.

Ristene

Disse bør vaskes med et mildt, flytende oppvaskmiddel og tørkes. Ristene kan vaskes i oppvaskmaskin.

MERK: Man bør ikke bruke damprengjørere.

NORSK

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

HVA DU GJØR HVIS...

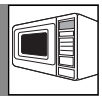
TEGN	MULIG TEGN/MIDDEL
... mikrobølgeovnen ikke virker som den skal?	Sjekk at - sikringene i sikringsskapet ikke har gått. - ikke strømmen har gått. - Hvis sikringene fortsetter å gå, kontakt en kvalifisert elektriker.
... mikrobølgemodus ikke virker som den skal?	Sjekk at - døren er lukket godt igjen. - dørforseglingene og deres overflater er rene. - det er trykket på START-knappen.
... dreieplaten ikke dreier?	Sjekk at - dreieplatestativet er korrekt koblet til drevet. - formene ikke går utover kanten av dreieplaten. - maten ikke går utover kanten av dreieplaten slik at den ikke kan rotere. - det ikke er noe i fordypningen under dreieplaten.
... mikrobølgene ikke kan slås av?	- Koble ovnen fra sikringsboksen. - Kontakt en autorisert ELECTROLUX -serviceagent.
... lyset inne i ovnen ikke som det skal?	- Ring en autorisert ELECTROLUX -serviceagent. Lyspæren inne i ovnen må kun skiftes av en autorisert ELECTROLUX -serviceagent.
... det tar lengre tid å varme opp og tilberede mat enn før?	- Still inn en lengre tilberedningstid (dobbel mengde mat = nesten dobbel tilberedningstid) eller - hvis maten er kaldere enn normalt, roter eller snu fra tid til annen eller - still inn et høyere effektnivå.

MERKNAD: Hvis du tilbereder mat lenger enn standardtid med bare bare det likt tilberedningsmodus, vil ovnen automatisk senke effektnivået for å unngå overoppvarming. (Effektnivået for mikrobølgene vil bli redusert eller det grill vil nå langt på og av.) Etter en pause på 90 sekunder, kan du stille tilbake til høyt effektnivå.

Tilberedningsmodus	Standardtid	Redusert effektnivå
Mikrobølge 900 W	20 minutter	Mikrobølge – 630 W
Grill	30 minutter	Grill – 50 %
Dobbelt grill	Grill - 30 minutter	Grill – 50 %

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

HVIS MIKROBØLGEOVNEN IKKE VIRKERLEVETIDEN



Før du kontakter Servicemannen:

Kontroller at støpslet sitter i stikkontakten og at ikke sikringen er gått. Gjør ikke noe inngrep i ovnen som kan forårsake skade på person eller eiendom. Hvis problemet fortsetter etter at du har forsøkt punktene til høyre, bør du kontakte leverandøren for et godkjent serviceverksted.

- Er ovnen koplet til vegguttaket?
- Er sikringen hel?
- Er ovnsdøren lukket?
- Har du valgt tilberedningstid?

Leveringsbetingelser

Produkter solgt til forbruker i Norge, er underlagt Lov om forbrukerkjøp.

Der det inntreffer feil eller mangler som omfattes av loven innen lovens frister, utbedres dette uten omkostninger for deg. Feil eller skader som oppstår, som er brukerbetinget eller ligger utenfor leverandørens kontroll, omfattes ikke av loven. En reparasjon vil da normalt belastes bruker.

All service/reparasjon skal utføres av serviceverksteder godkjent av leverandør. Inngrep/reparasjoner skal kun utføres av fagperson og i henhold til gjeldende forskrifter.

For ytterligere informasjon om leveringsbetingelser, be om forhandlers kjøpsinnformasjon.

Ved næringskjøp mellom to profesjonelle parter gjelder egne bestemmelser.

Adresse
Electrolux Home Products Norway A/S
Risløkkveien 2
0508 Oslo
Tlf. 81530222
E-mail: eha@electrolux.no
Internett: www.electrolux.no

Husk å oppbevare kvittering som garantibevis.

Service og reservedeler

Se først i kapittelet som omhandler funksjonsfeil og årsaker for å konstatere om det er en teknisk feil med produktet.

Husk alltid å oppgi produktnummer, modellbetegnelse, serienummer og kjøpsdato ved bestilling av service eller reservedeler. Dette finner du på dataskiltet plassert på høyre side i dørfalsen.

Ta vare på kvitteringen, den gjelder som dokumentasjon på kjøpsdato.

Notér følgende nummer:

Modell: .....

PNC nr. .....

Serienummer: .....

Innkjøpsdato: .....

Service

Ved behov for service på ditt produkt, bør du kontakte din lokale elektrohandler for å få opplysninger om vår lokale reparatør.

Du kan også ringe 81530222, eller besøke vår internettadresse www.electrolux.no der du finner frem til nærmeste reparatør.

Reservedeler

Kan bestilles på:

Telefon 22635850

Fax 22725880

Internett post@e-serviceoslo.no

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

SPESIFIKASJONER

Nettspenning med vekselstrøm		: 230 V, 50 Hz, enfaset
Sikring/kretsbryter for fordelingsledning		: Minimum 16 A
Nødvendig vekselstrømsspenning:	Mikrobølge	: 1,37 kW
	Grill	: 1,00 kW
	Mikrobølge/Grill	: 2.35 kW
Utgangseffekt:	Mikrobølge	: 900 W (IEC 60705)
	Grill	: 1000 W
Mikrobølgefrekvens:		: 2450 MHz* (Gruppe 2/Klasse B)
Utvendige dimensjoner:		: 592 mm (B) x 460 mm (H) x 437 mm (D)
Innvendige dimensjoner		: 342 mm (B) x 207 mm (H) x 368 mm (D) **
Ovnskapasitet		: 26 liter **
Dreieplate		: ø 325 mm, glass
Vekt		: ca. 20 kg
Ovnslampe		: 25 W/240 – 250 V

* Dette produktet oppfyller kravene i den europeiske standarden EN55011.
I tråd med standarden er produktet klassifisert som ustyr i gruppe 2, klasse B.
Gruppe 2 betyr at utstyret med overlegg genererer radiofrekvent energi i form av elektromagnetisk stråling for varmebehandling av mat.
Klasse B betyr at utstyret er egnet for bruk i private husholdninger.

** Innvendig kapasitet er beregnet ved å måle maksimal bredde, dybde og høyde.
Faktisk kapasitet for mat er mindre enn dette.

CE

Denne ovnen er i overensstemmelse med kravene i direktiv 89/336/EEC og 73/23/EEC som modifisert av 93/68/EEC.

SPESIFIKASJONEN KAN ENDRES UTEN FORVARSEL SOM EN DEL AV VÅRT ARBEID FOR KONTINUERLIG FORBEDRING

VIKTIG INFORMASJON

Økologisk forsvarlig avhending av emballasje og gammelt utstyr

Emballasje

mikrobølgeovner krever effektiv emballasje som beskyttelse under transport.
Kun minimalt med emballasje er brukt.
Emballeringsmaterialer (f. eks. folie eller polystyren) kan utgjøre en fare for barn.
Kvelningsfare. Hold emballeringsmaterialer utilgjengelig for barn.

Det er kun brukt miljøvennlig emballeringsmateriale som kan resirkuleres. Pappen er laget av resirkulert papir, og deler av tre er ubehandlet. Plastartikler er merket som følger:
«PE» polyetylen, f. eks. emballeringsfilm
«PS» polystyren, f. eks. emballering (uten klorflurkarbonder – CFC)
«PP» polypropylen, f. eks. emballeringsremmer
Ved bruk og gjenbruk av emballasjen, sparer man råmaterialer og reduserer avfallsvolum.
Emballasjen bør tas med til nærmeste resirkuleringssenter.
Kontakt lokale myndigheter for mer informasjon.

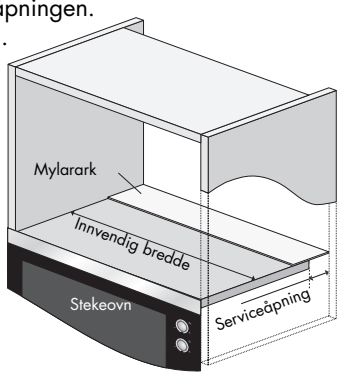
Avhending av gammelt utstyr

Gammelt utstyr bør gjøres sikkert før avhending ved å fjerne støpselet og kutte av og kaste ledningen.
IDen bør deretter tas med til nærmeste resirkuleringssenter. Sjekk med lokale myndigheter om det finnes fasiliteter for resirkulering av utstyret i ditt nærområde.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

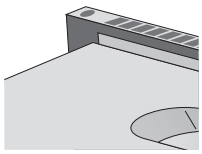
INSTALLERE OVNEN

1. Fjern all emballasje og kontroller om det er tegn på skade.
2. Hvis mikrobølgeovnen skal tilpasses over en vanlig stekeovn (stilling A), brukes medfølgende mylarark.
   a. Skjær mylararket slik at det passer til bredden på enheten innvendig.
   b. Skrell av det beskyttende laget på tapen og fest til baksiden av hyllen slik at den dekker over serviceåpningen. (Se diagram).



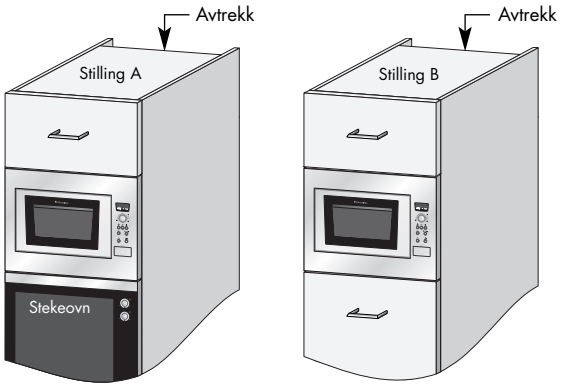
3. Før ovnen sakte og forsiktig inn i kjøkkenskapet, inntil ovnens fremre ramme sitter tett mot skapåpningen.
4. Sikre at enheten er stabil og ikke sitter skrått. Pass på at det er en åpning på 5 mm mellom skapdøren og toppen av rammen (se diagram).

5. Fest ovnen med medfølgende skruer. Festepunktene finnes i ovnens øvre og nedre hjørner (se diagram, punkt 10, på side 55).



6. Det er viktig at du forsikrer deg om at installeringen av produktet er i overensstemmelse med instruksjonene i denne brukerhåndboken og instruksjonene til produsenten av stekeovnen.

Det mikrobølge kan tilpasset inne stilling A eller B:



Stilling	Størrelse på åpningen W D H	Avtrekk (min)	Åpning mellom skap og tak
A	560x550x450	50	50
B	560x500x450	40	50

Mål i (mm)

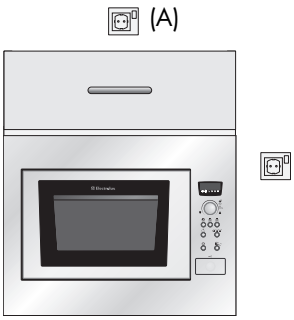
MERK: Sett eller fest ovnen slik at bunnen på ovnen kommer 85 cm eller mer over gulvet.

NORSK

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

INSTALLERING

TILKOBLE OVNEN TIL STRØMFORSYNING



- **Strømuttaket bør være lett tilgjengelig, slik at enheten lett kan kobles fra strømnettet i nødstilfelle.**
- **Stikkontakten bør ikke være plassert bak skapet.**
- Den beste plasseringen er over skapet, se (A).

  Når strømledningen ikke kobles til i stilling (A), bør den tas ut av støtteklemmen (se diagram, punkt 14, på side 55) og føres under ovnen.
- Koble ovnen til enfaset vekselstrøm på 230 V / 50 Hz via et korrekt installert og jordet uttak.

  Uttaket må være utstyrt med sikring på 16 A.
- **Strømledningen kan bare skiftes ut av en autorisert elektriker.**
- Før installering binder man en hyssing til strømledningen for å gjøre det lettere å koble til punkt (A) når ovnen er installert.
- Pass på at strømledningen IKKE kommer i klem når ovnen settes inn i skapet.
- Ikke senk strømledningen eller kontakten i vann eller andre væsker.

ELEKTRISKE TILKOBLINGER

ADVARSEL:
DENNE OVNEN MÅ JORDES
Produsenten fraskriver seg erstatningsansvar dersom denne forholdsregelen ikke følges.

Hvis støpselet som finnes på ovnens strømledning ikke passer til strømuttaket, kontakt din lokale, autoriserte ELECTROLUX -serviceagent.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

SISÄLLYSLUETTELO

Tärkeitä turvaohjeita . . . . . .102 - 104
Uuni ja varusteet 105
Ohjauspaneeli 106
Ennen käyttöä 107
Kellon asetus 107
Mitä mikroaallot ovat? 108
Mikroaaltouuniin soveltuvat astiat . . . .108 - 109
Neuvoja ja vinkkejä . . . . . .110 - 114
Tehoasetukset 115
Kypsennys mikroaalloilla 116
Grillin ja yhdistelmägrillin käyttö 117
Muita hyödyllisiä toimintoja . . . . . .118 - 119
Automaattikypsennys & automaattisulatus . . . . . .120 - 121
Automaattikypsennys & automaattisulatus-taulukot . . . . . .122 - 124
Resepteja, automaattikypsennys . . . .125 - 126
Valmistusaikataulukot . . . . . .127 - 129
Reseptit . . . . . .130 - 144
Hoito ja puhdistus 145
Ongelmatilanteet... 146
Huolto ja takuu 147
Service och garanti (i Finland) 147
Tekniset tiedot 148
Tärkeitä tietoja 148
Asennus . . . . . .149 - 150

Symboli , joka on merkitty tuotteeseen tai sen pakkaukseen, osoittaa, että tätä tuotetta ei saa käsitellä talousjätteenä. Tuote on sen sijaan luovutettava sopivaan sähkö- ja elektroniikkalaitteiden kierrätyksestä huolehtivaan keräyspisteeseen. Tämän tuotteen asianmukaisen hävittämisen varmistamisella autetaan estämään sen mahdolliset ympäristöön ja terveyteen kohdistuvat haittavaikutukset, joita voi aiheutua muussa tapauksessa tämän tuotteen epäasianmukaisesta jätekäsittelystä. Tarkempia tietoja tämän tuotteen kierrättämisestä saat kuntasi jäteasioita hoitavalta viranomaiselta, talousjätehuoltopalvelusta tai liikkeestä, josta tuote on ostettu.

SUOMI

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

TÄRKEITÄ TURVAOHJEITA

TÄRKEITÄ TURVAOHJEITA: LUE HUOLELLISESTI JA SÄILYTÄ TULEVAA TARVETTA VARTEN

Tulipalovaaran välttäminen

Mikroaaltouunia tulee valvoa käytön aikana. Liian suuri tehoasetus tai liian pitkä valmistusaika saattaa ylikuumentaa ruoan niin, että syttyy tulipalo.

Pistorasian on oltava helposti ulottuvilla, jotta laitteen virtajohto voidaan irrottaa pistorasiasta vaaratilanteessa.

Virtalähteen on oltava tyyppiä AC 230 V 50 Hz, jossa on 16 A:n sulake tai 16 A:n suojakatkaisin. On suositeltavaa, että laite kytketään virtapiiriin, johon ei ole kytketty muita laitteita.

Uunia ei saa säilyttää tai käyttää ulkona.

Jos kuumennettava ruoka alkaa savuta, ÄLÄ AVAA LUUKKUA. Katkaise virta, irrota uunin virtajohto seinäpistorasiasta ja odota, että ruoka lakkaa savuamasta. Luukun avaus ruoan savutessa saattaa aiheuttaa tulipalon.

Käytä ainoastaan mikrouuninkestäviä astioita ja tarvikkeita. Katso sivu 108 - 109.

Uunia ei saa jättää ilman valvontaa, kun käytetään kertakäyttömuovisia, -paperisia tai muita palavia astioita. Puhdista aaltoputken suojus, uunin sisäpuoli, pyörivä alusta ja alustan kannatin käytön jälkeen. Näiden osien on oltava kuivat eikä niihin saa jäädä rasvaa. Rasvajäämät voivat ylikuumentua ja alkaa savuta tai syttyä tuleen.

Uunin tai tuuletusaukkojen lähelle ei saa asettaa palavaa materiaalia. Tuuletusaukkoja ei saa peittää.

Ruoasta ja ruoan kääreistä on poistettava kaikki metalliset sulkimet, langat jne. Metallipinnat voivat kipinöidä ja aiheuttaa tulipalon.

Mikroaaltouunilla ei saa kuumentaa uppopaistoon käytettävää rasvaa. Lämpötilaa ei voi säädellä ja öljy voi syttyä tuleen. Popcornin valmistukseen on käytettävä erityisiä mikroaaltopopcorn-pakkauksia.

Uunissa ei saa säilyttää ruokia tai muita tarvikkeita.

Tarkista käynnistyksen jälkeen, että asetukset ovat oikeat ja että uuni toimii halutulla tavalla.

Katso tiedot tästä käyttöohjeesta ja keittokirjaosasta.

Tapaturmien välttäminen

VAARA:

Älä käytä uunia, jos se on vahingoittunut tai jos se ei toimi kunnolla. Tarkista seuraavat seikat ennen käyttöä:

a) Luukku: varmista, että luukku sulkeutuu kunnolla ja että se ei ole vinossa tai vääntynyt.

b) Saranat ja luukun turvalukitus: tarkista, että ne eivät ole rikki tai löysällä.

c) Luukun tiivisteet ja tiivistepinnat: varmista, että ne ovat ehjät.

d) Uunin ja luukun sisäpuoli: varmista, että niissä ei ole kolhuja.

e) Virtajohto ja pistoke: varmista, että ne ovat ehjät.

Älä koskaan säädä, korjaa tai muunna uunia itse. Muun kuin ammattitaitoisen asentajan on vaarallista suorittaa mitään huolto- tai korjaustoimenpiteitä, joissa joudutaan irrottamaan mikroaalloilta suojaavia osia.

Uunia ei saa käyttää luukun ollessa auki eikä luukun turvalukitusta saa muuttaa mitenkään.

Älä käytä uunia, jos luukun tiivisteiden ja tiivistepintojen välissä on jotain.

Pidä oven tiivisteet ja viereiset osat puhtaana rasvasta ja liasta. Noudata sivulla 145 olevia hoito- ja puhdistusohjeita. Uunin puhtaanapidon laiminlyönti saattaa heikentää pinnan laatua, mikä voi lyhentää laitteen elinikää ja mahdollisesti aiheuttaa vaaratilanteen.

Henkilöiden, joilla on SYDÄMENTAHDISTIN, on noudatettava lääkäriltä tai sydämentahdistimen valmistajalta saamiaan mikroaaltouunien käyttöön liittyviä varotoimia.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

Sähköiskujen välttäminen

Laitteen koteloa ei saa koskaan irrottaa.
Luukun lukitus- ja tuuletusaukkoihin ei saa koskaan päästää nestettä tai työntää esineitä. Jos näihin joutuu nestettä, katkaise välittömästi virta, irrota uunin virtajohto seinäpistorasiasta ja ota yhteys valtuutettuun huoltoliikkeeseen.
Virtajohtoa tai pistoketta ei saa upottaa veteen tai muuhun nesteeseen.
Virtajohto ei saa koskettaa kuumia tai teräviä pintoja, kuten kuumaa tuuletusaukkoa ylhäällä uunin takana.
Älä yritä vaihtaa uunin lamppua itse. Uunin lampun saa vaihtaa vain ELECTROLUX in valtuuttama henkilö. Jos uunin lamppuun tulee vika, ota yhteys jälleenmyyjään tai valtuutettu huoltoliikkeeseen.
Jos laitteen virtajohto vaurioituu, se on vaihdettava samanlaiseen erikoisjohtoon.
Vaihdon saa suorittaa vain valtuutettu huoltoliike.

Räjähdyksen ja äkillisen kiehumisen välttäminen

VAARA: Nesteitä ja muita ruokia ei saa kypsentää suljetuissa astioissa, koska ne voivat räjähtää.

Älä koskaan käytä suljettuja astioita. Poista kannet ja suojukset ennen käyttöä. Suljetut astiat voivat räjähtää paineen vaikutuksesta, vaikka uunin virta olisi jo katkaistu.
Nesteitä on kuumennettava varoen. On suositeltavaa käyttää leveäsuista astiaa, jotta kuplat pääsevät poistumaan helposti.

Juomien kuumennus mikroaaltouunissa voi johtaa kiehumiseen purkausmaisesti viiveellä, joten astiaa on käsiteltävä varoen.

Purkausmaisesti kiehuvan nesteen ja mahdollisten palovammojen estäminen:

1. Nestettä on sekoitettava ennen kuumennusta tai lämmitystä.
2. Lämmityksen ajaksi on suositeltavaa asettaa nesteeseen lasisauva tai vastaava väline.
3. Nesteen lämmön on annettava tasaantua kuumennuksen jälkeen, jotta viivästynyttä purkausmaista kiehumista ei tapahtuisi.

Kananmunia ei saa kypsentää kuorineen eikä kovaksikeitettyjä kananmunia saa kuumentaa mikroaaltouunissa, sillä ne voivat räjähtää vielä mikroaaltokypsennyksen jälkeen. Kun kypsennetään tai lämmitetään kananmunia, joita ei ole vatkattu tai sekoitettu, keltuaisiin ja valkuaisiin on pisteltävä reikiä, etteivät ne räjähdä. Kovaksikeitetyt kananmunat on kuorittava ja viipaloitava ennen kuin ne lämmitetään mikroaaltouunissa.

Esimerkiksi perunoiden, makkaroiden ja hedelmien kuoreen on pisteltävä reikiä ennen kypsennystä, etteivät ne räjähdä.

Palovammojen välttäminen

Otettaessa ruokaa uunista on käytettävä pannulappuja tai patakintaita.
Valmistusastiat, popcorn-pakkaukset, paistopussit jne. on avattava kasvoista ja käsistä poispäin höyryn aiheuttamien palovammojen välttämiseksi.

Palovammojen välttämiseksi ruoan lämpötila on varmistettava ja ruoka sekoitettava ennen tarjoamista, erityisesti silloin, kun ruoka tarjoillaan vauvoille, lapsille tai vanhuksille.

Astian lämpötila ei vastaa ruoan tai juoman lämpötilaa; tämän takia ruoan lämpötila on aina tarkistettava.
Luukkua avattaessa on varottava kuumia höyryjä, jotka voivat aiheuttaa palovammoja.
Täytetyt ruoat on viipaloitava kuumennuksen jälkeen, jotta höyry pääsee purkautumaan ja vältytään palovammoilta.
Pidä lapset etäällä ovesta ja kosketeltavista osista, jotka saattavat kuumentua grillin ollessa käytössä. Lapset on pidettävä etäällä palovammojen välttämiseksi. Kotelo, uunin sisäpuoli, tuuletusaukot, lisävarusteet ja astiat kuumenevat **GRILLIN**, **YHDISTELMÄGRILLIN** ja **AUTOMAATTIKYPSENNYKSEN** aikana. Ennen puhdistusta on varmistettava, etteivät ne ole kuumia.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

TÄRKEITÄ TURVAOHJEITA

Lasten suojeleminen

VAARA: Lapset saavat käyttää uunia ilman valvontaa vain, jos he osaavat käyttää uunia turvallisesti ja ymmärtävät virheellisen käytön vaarat.

Uunin luukkuun ei saa nojata eikä siitä saa roikkua. Uunin kanssa ei saa leikkiä.

Lapsille on neuvottava kaikki tärkeät turvaohjeet: patalappujen käyttö, ruoan päällysten poistaminen varovaisesti, itsestään kuumenevien tai vastaavien ruoan rapeutta lisäävien pakkausten, jotka voivat olla erityisen kuumia, käyttö.

Muita varoituksia

Uunia ei saa muuntaa millään tavoin.

Uuni on tarkoitettu ainoastaan kotikäyttöön ja sitä saa käyttää ainoastaan ruoan valmistukseen. Se ei sovellu kaupalliseen tai laboratoriokäyttöön.

Toimintahäiriöiden ja vahingoittumisen välttäminen

Uunia ei saa koskaan käyttää tyhjänä, ellei käyttöohjeessa sanota toisin; katso sivu 117 huomautus 2. Uunin käyttö tyhjänä voi vahingoittaa sitä.

Kun käytetään ruskistusastiaa tai itsestään kuumenevaa pakkausta, sen alle on aina asetettava lämmönkestävä eriste kuten posliinilautanen, jotta pyörivä alusta tai alustan kannatin ei vahingoitu. Alustan käyttöohjeissa mainittua kuumennusaikaa ei saa ylittää.

Älä käytä metallisia astioita, jotka heijastavat mikroaaltoja ja voivat kipinöidä. Uuniin ei saa laittaa tölkkejä.

Uunissa saa käyttää vain siihen tarkoitettua pyörivää alustaa ja alustan kannatinta. Uunia ei saa käyttää ilman pyörivää alustaa.

Pyörivän alustan vahingoittumisen välttäminen:

(a) Pyörivän alustan on annettava jäähtyä ennen kuin se puhdistetaan vedellä.

(b) Kylmälle alustalle ei saa asettaa kuumia ruokia tai astioita.

(c) Kuumalle alustalle ei saa asettaa kylmiä ruokia tai astioita.

Laitteen kotelon päällä ei saa olla mitään käytön aikana.

Mikroaaltouunissa ei saa käyttää muovisia astioita, koska ne voivat sulaa, jos uuni on vielä kuuma **GRILLIN, YHDISTELMÄGRILLIN, AUTOMAATTIKYPSENNYKSEN** käytön jälkeen.

Muovisia astioita ei saa käyttää yllä mainittuihin tarkoituksiin, ellei astian valmistaja ole ilmoittanut, että astia soveltuu kyseiseen tarkoitukseen.

HUOMAUTUS:

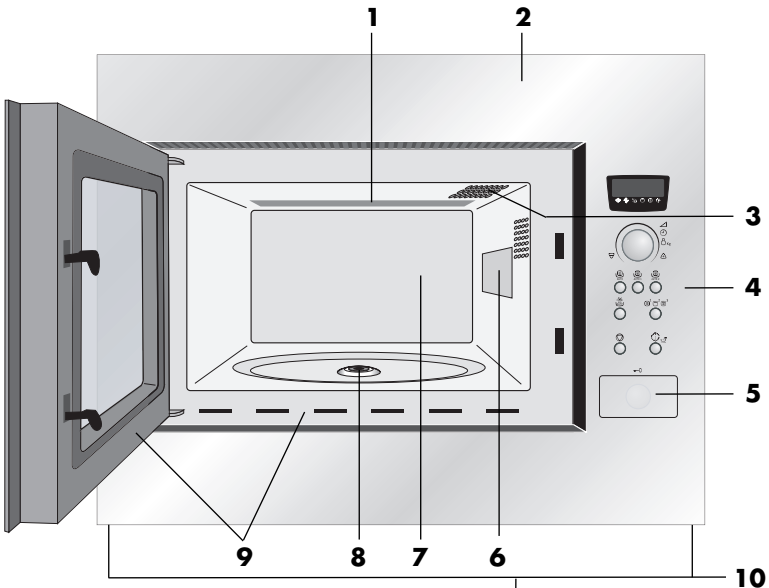
Jos et osaa ottaa uunia käyttöön, ota yhteys valtuutettuun, pätevään sähköasentajaan.

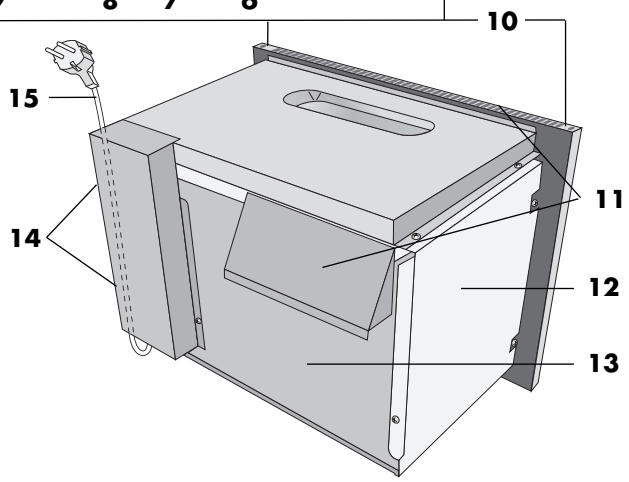
Valmistaja ja jälleenmyyjä eivät ota vastuuta uunin vahingoittumisesta tai henkilövahingoista, jotka seuraavat virheellisestä sähkökytkennästä.

Uunin seinämiin sekä luukun tiivisteiden ja tiivistepintojen ympärille voi toisinaan tiivistyä kosteutta tai muodostua pisaroita. Tämä on normaalia eikä tarkoita, että mikroaaltoja vuotaisi laitteesta tai että se olisi epäkunnossa.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

UUNI & VARUSTEET

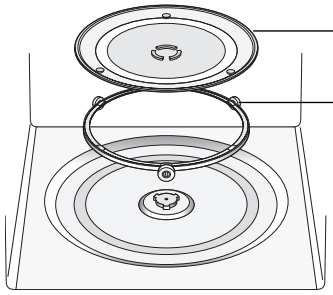


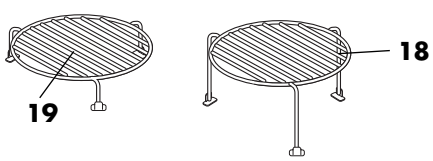


1 Grillivastus
2 Etupaneeli
3 Uunin lamppu
4 Ohjauspaneeli
5 Luukun avaus-painike
6 Aaltoputken suojus
7 Uunin sisäpuoli
8 Alustan kiinnitysnapa
9 Luukun tiivisteet ja tiivistepinnat
10 Kiinnityspisteet (4)
11 Tuuletusaukot
12 Laitteen kotelo
13 Takaosa
14 Virtajohdon kiinnikkeet
15 Virtajohto

SUOMI

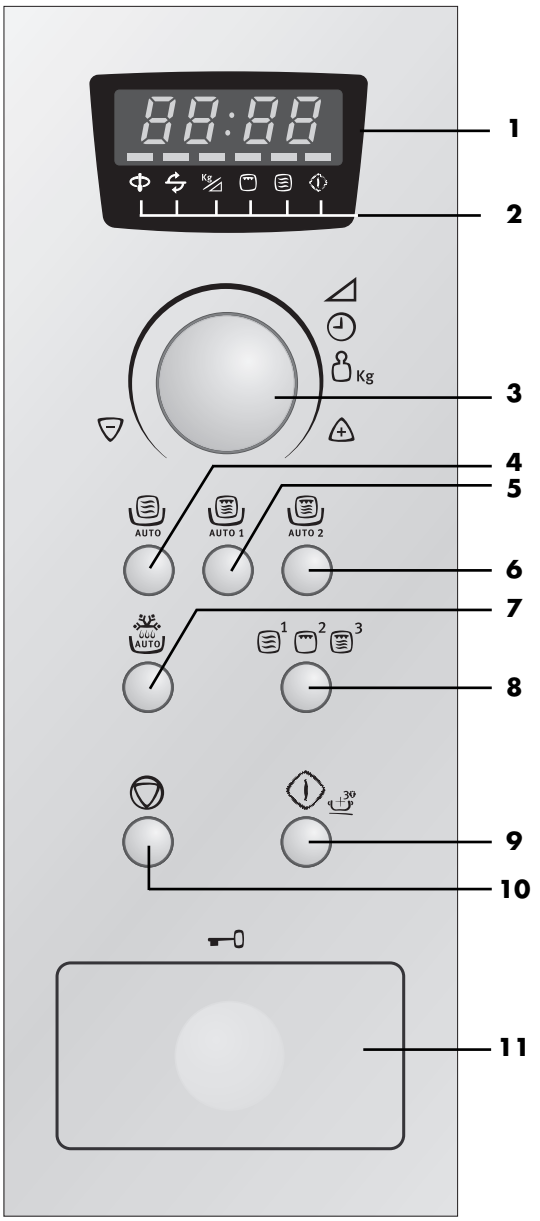
VARUSTEET:
Tarkista, että uunin mukana on toimitettu seuraavat varusteet:
(16) Pyörivä alusta **(17)** Alustan kannatin
(18) Korkea ritilä **(19)** Matala ritilä
(20) 4 kiinnitysruuvia (ei kuvassa)
Aseta alustan kannatin uunin pohjassa olevaan kiinnitysnapaan.
Aseta pyörivä alusta alustan kannattimen päälle. Varmista, että astiat eivät osu pyörivän alustan reunaan, kun ne otetaan pois uunista. Muuten alusta voi vahingoittua.
HUOMAUTUS: Kun tilaat lisävarusteita, ilmoita jälleenmyyjälle tai valtuutetulle ELECTROLUX -huollolle osan nimi ja mallinimi.





Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

OHJAUSPANEELI



1 Digitaalinäyttö

2 Merkkivalot

Merkkivalo vilkkuu tai palaa symbolin kohdalla ohjeissa mainituissa tilanteissa. Kun merkkivalo vilkkuu, paina painiketta, jossa on sama symboli, tai suorita asianmukaiset toimenpiteet.

- Sekoita
- Käännä
- Paino- tai tehoasetus
- Grilli
- Mikroaalto
- Kypsennys käynnissä

3 AJASTIN/PAINO/TEHO-säädin

4 AUTOMAATTIKYPSENNYS-painike
Valitse kahdesta automaattiohjelmasta.

5 AUTOMAATTIKYPSENNYS JA GRILLAUS 1-painike
Valitse kahdesta automaattiohjelmasta.

6 AUTOMAATTIKYPSENNYS JA GRILLAUS 2-painike
Valitse neljästä automaattiohjelmasta.

7 AUTOMAATTISULATUS-painike
Valitse neljästä automaattiohjelmasta.

8 KYPSENNYSTAPA-painike
Valitse painamalla joko mikroaalto, grilli tai yhdistelmägrilli, tai aseta kello.

1. valitse mikroaallot painamalla kerran.
2. valitse grilli painamalla kahdesti.
3. valitse yhdistelmägrilli (mikroaalto ja grilli) painamalla kolmesti.

9 START/+30-painike

10 STOP-painike

11 LUUKUN AVAUS-painike

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

ENNEN KÄYTTÖÄ

Kytke uunin pistoke pistorasiaan.

1. Uunin näytössä vilkkuu:

2. Paina **STOP**-painiketta. Näytössä näkyy:

3. Katso kellon asetusohjeet alta.

4. Käytä grilliä ilman ruokaa.
(Katso sivu 117, kohta "huomaa 2".)

STOP-painikkeen käyttö

STOP-painikkeella voidaan

1. poistaa ohjelmoinnin aikana tehty virhe.

2. pysäyttää uuni tilapäisesti kypsennyksen aikana.

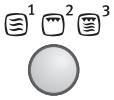
3. peruuttaa ohjelma kypsennyksen aikana painamalla painiketta kahdesti.

KELLON ASETUS

Kello voidaan asettaa 12 tunnin kelloksi tai 24 tunnin kelloksi.

1. Jos haluat asettaa 12 tunnin kellon, paina **KYPSENNYSTAPA**-painiketta kolmen sekunnin ajan. 12 H tulee näyttöön.

2. Jos haluat asettaa 24 tunnin kellon, paina **KYPSENNYSTAPA**-painiketta uudelleen alla olevan esimerkin vaiheen 1 jälkeen. 24 H tulee näyttöön.



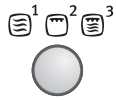
x1 ja paina 3 sekuntia.

Aseta kello alla olevan esimerkin mukaisesti.

Esimerkki:

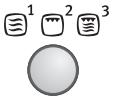
24 tunnin kellon asettaminen aikaan 23:35.

1. Valitse kellotoiminto. (12 tunnin kello).



x1 ja paina 3 sekuntia.

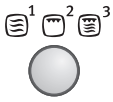
Valitse 24 tunnin kello.



x1

2. Aseta tunnit. Käännä **AJASTIN/PAINO/TEHO**-säädintä, kunnes näytössä on oikeat tunnit (23).

3. Vaihda tunneista minuutteihin painamalla **KYPSENNYSTAPA**-painiketta.



x1

4. Aseta minuutit. Käännä **AJASTIN/PAINO/TEHO**-säädintä, kunnes näytössä on oikeat minuutit (35).

5. Käynnistä kello painamalla **KYPSENNYSTAPA**-painiketta.

x1

HUOMAA:

1. **AJASTIN/PAINO/TEHO**-säädintä voidaan kääntää sekä myötä- että vastapäivään.
2. Jos teet virheen ohjelmoinnin aikana, paina **STOP**-painiketta.
3. Jos mikroaaltouunin sähkönsyöttö katkeaa, näytössä näkyy hetken 88:88 kun virta kytketään takaisin. Jos näin käy kypsennyksen aikana, ohjelmointi häviää. Myös kellonaika häviää.
4. Jos haluat asettaa kellonajan uudelleen, toimi jälleen yllä olevan esimerkin mukaisesti.

SUOMI

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

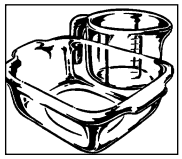
MITÄ MIKROAALLOT OVAT?

Mikroaallot ovat televisio- ja radioaaltojen kaltaisia sähkömagneettisia aaltoja.
Mikroaaltouunin sisällä oleva magnetroni tuottaa mikroaallot, jotka saavat ruoan sisältämät vesimolekyylit värähtelemään. Tästä syntyvä kitka tuottaa lämpöä, joka sulattaa, kuumentaa tai kypsentää ruoan.
Mikroaallot lyhentävät valmistusaikaa, koska ne tunkeutuvat ruokaan joka suunnalta. Energia käytetään hyväksi tarkoin. Tavallisessa liedessä energia siirtyy levystä astiaan ja siitä ruokaan.
Tämä menetelmä tuhlaa huomattavasti energiaa.

MIKROAALTOJEN OMINAISUUDET
Mikroaallot läpäisevät kaikki esineet, jotka eivät ole metallia – lasin, posliinin, keramiikan, muovin puun ja paperin.
Tästä syystä mikroaallot eivät kuumenna näitä materiaaleja. Astiat kuumenevat, koska niiden sisältämä ruoka on kuumaa.
Ruoka imee mikroaallot itseensä ja kuumenee.
Mikroaallot eivät pysty läpäisemään metalliesineitä, joten ne heijastuvat niistä. Tästä syystä metalliesineitä ei voi yleensä käyttää mikroaaltouunissa. Joissakin poikkeustapauksissa sitä, että mikroaallot eivät läpäise metallia, voidaan kuitenkin käyttää hyväksi. Jotkin ruoan osat voidaan peittää kypsennyksen tai sulatuksen aikana, jotta ne eivät tule liian lämpimiksi, kuumiksi tai ylikypsiksi.
Katso lisäohjeita tästä oppaasta.

MIKROAALTOUUNIIN SOVELTUVAT ASTIAT

LASI & LASIKERAMIIKKA

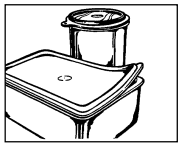


Lämpöä kestävät astiat soveltuvat erinomaisesti. Kypsennystä voidaan tarkkailla joka suunnalta. Astiat eivät kuitenkaan saa sisältää mitään metallia (esim. lyijykristalli) eikä niissä saa olla metallikoristeluja (esim. kultareunus, kobolttisinipinnoite).

KERAMIIKKA
Soveltuu yleensä erinomaisesti. Keramiikan on oltava lasitettua, koska lasittamattomaan keramiikkaan saattaa imeytyä kosteutta. Kosteuden johdosta materiaali kuumenee, jolloin se voi rikkoutua. Jos et ole varma, voiko astiaa käyttää mikroaaltouunissa, testaa sen soveltuvuus. (Katso sivu 109).

POSLIINI
Soveltuu erittäin hyvin. Varmista, että posliinissa ei ole kulta- tai hopeakoristelua ja että se ei sisällä mitään metallia.

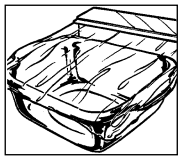
MUOVIASTIAT



Lämpöä kestäviä muoviastioita, jotka soveltuvat käytettäväksi mikroaaltouunissa, voidaan käyttää ruoan sulatukseen, kuumennukseen ja kypsennykseen. Noudata valmistajan ohjeita.

PAPERIASTIAT
Mikroaaltouunikäyttöön valmistettuja lämpöä kestäviä paperiastioita voidaan myös käyttää. Noudata valmistajan ohjeita.

TALOUSPAPERI



Voidaan käyttää imemään nopeiden kuumennusmenetelmien (esim. kuumennettaessa leipää tai leivitettyjä ruokia) aikana syntyvää kosteutta. Aseta paperi ruoan ja pyörivän alustan väliin.
Ruoan pinta pysyy kuivana ja rapeana. Rasvan roiskuminen voidaan estää peittämällä rasvainen ruoka talouspaperilla.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

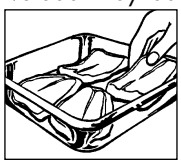
MIKROAALTOUUNIIN SOVELTUVAT ASTIAT

LEIVINPAPERI

Leivinpaperit ja vastaavat (esim. erityisesti mikroaaltouunikäyttöön tarkoitetut) lämpöä kestävät tuotteet soveltuvat erittäin hyvin peittämiseen tai käärimiseen. Noudata valmistajan ohjeita.

PAISTOPUSSIT

Voidaan käyttää mikroaaltouunissa. Pusseja ei saa sulkea metallisilla sulkimilla, koska ne voivat sulattaa pussin. Kiinnitä paistopussi narulla ja pistele siihen reikiä haarukalla. Mikroaaltouunissa ei suositella käytettäväksi kääreitä, jotka eivät ole lämpöä kestäviä.



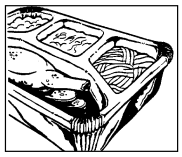
YHDISTELMÄKÄYTTÖÖN SOVELTUVAT ASTIAT

Yhdistelmä- ja tavalliseen grillikäyttöön voidaan käyttää lämpöä kestäviä astioita, kuten posliinia, keramiikkaa ja lasia. Metalliastioita saa käyttää vain pelkkään grillaukseen.

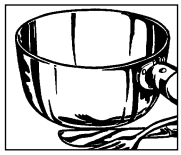
RUSKISTUSASTIA

Mikroaaltouunikäyttöön tarkoitettu lasikeramiikasta valmistettu astia, jonka pohja on metalliseosta ja jolla ruokaa voidaan ruskistaa. Ruskistusastiaa käytettäessä ruskistusastian ja pyörivän alustan väliin on asetettava sopiva eriste, esimerkiksi posliinilautanen. Muista noudattaa valmistajan ohjeissa määritettyä esikuumennusaikaa tarkoin. Liiallinen esikuumennus voi vaurioittaa pyörivää alustaa ja alustan kannatinta tai laukaista turvalaitteen, joka sammuttaa uunin.

METALLI



Yleissääntönä metallia ei tule käyttää, koska mikroaallot eivät läpäise metallia eivätkä siis pääse ruokaan. Joitain poikkeustapauksia kuitenkin on: pienillä alumiinifolion suikaleilla voidaan peittää joitain osia ruoasta, jotta ne eivät sula liian nopeasti tai ala kypsyä (esim. broilerin siivet).



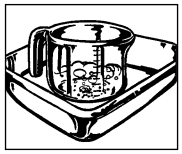
Pieniä metallivartaita ja alumiinivuokia (esim. valmisruoissa) voidaan käyttää. Niiden on kuitenkin oltava pieniä suhteessa ruokaan, esim. ruoan on täytettävä vähintään $^{2}/_{3}$ - $^{3}/_{4}$ falumiinivuoasta. Ruoka kannattaa siirtää mikroaaltouunikäyttöön soveltuvaan astiaan. Käytettäessä alumiinisia tai muita metallisia astioita astian ja uunin sisäpuolen seinien välillä on oltava vähintään 2 cm:n rako. Muutoin kipinöiminen voi vaurioittaa seiniä.

ASTIOISSA EI SAA

OLLA METALLIKORISTELUJA tai metalliosia, kuten ruuveja, sankoja tai kahvoja.

ASTIAN SOVELTUVUUDEN TESTAUS

Jos et ole varma, voiko astiaa käyttää mikroaaltouunissa, testaa sen soveltuvuus seuraavasti: Aseta astia uuniin. Aseta astiaan tai sen viereen lasinen astia, jossa on 150 ml vettä. Käynnistä uuni 900 W:n teholla 1–2 minuutin ajaksi. Jos astia pysyy viileänä tai käden lämpöisenä, sitä voidaan käyttää mikroaaltouunissa. Älä testaa tällä tavoin muoviastioita. Ne voivat sulaa.



SUOMI

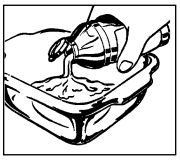
Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

NEUVOJA & VINKKEJÄ

ENNEN KUIN ALOITAT...
tähän on koottu neuvoja ja vinkkejä, joita noudattamalla mikroaaltouunia on mahdollisimman helppo käyttää. Käynnistä uuni vasta, kun ruoka on asetettu uuniin.

VALMISTUSAJAN ASETUS
Sulatukseen, lämmitykseen ja kypsennykseen kuluu yleensä huomattavasti vähemmän aikaa kuin tavallisessa uunissa tai liedellä. Suositellut valmistusajat tulee siksi katsoa tästä oppaasta. Kannattaa mieluummin asettaa liian lyhyt kuin liian pitkä valmistusaika.
Tarkista ruoka aina valmistusajan päätyttyä. On parempi jatkaa ruoan kypsennystä vielä vähän, kuin kypsentää ruokaa liikaa.

ALKULÄMPÖTILA
aloitettaessa. Esimerkiksi pakastettu tai jääkaappikylmä ruoka tarvitsee enemmän aikaa kuin huoneenlämpöinen ruoka.
Lämmitys- ja kypsennysaikoja määritettäessä on oletettu, että jääkaapin lämpötila on 5 °C ja huoneen lämpötila noin 20 °C. Sulatuksessa ruoan lämpötilaksi on oletettu noin –18 °C.
Valmista **popcorn** vain siihen tarkoitetuissa mikroaaltouunin kestävissä erikoisastioissa. Noudata valmistajan ohjeita tarkoin. Älä käytä tavallisia paperi- tai lasiastioita.
Älä kypsennä **kananmunia** kuorissaan. Paine kasvaa kuoren sisällä, jolloin kananmuna voi räjähtää. Älä kuumenna uppopaistoon käytettävää **öljyä tai rasvaa** mikroaaltouunissa. Öljyn lämpötilaa ei voi säädellä ja se voi roiskahtaa äkkiä astiasta.



Älä kuumenna **suljettuja astioita**, esimerkiksi tölkkejä. Astian sisällä oleva paine voi räjäyttää sen. (Poikkeuksena säilykkeiden valmistaminen).

VALMISTUSAJAT
Kaikki tässä keittokirjassa annetut ajat ovat ohjeellisia, ja ne voivat vaihdella alkulämpötilan, painon ja ruoan laadun mukaan (vesi- tai rasvapitoisuus jne.).

SUOLA, MAUSTEET JA YRTIT
Mikroaaltouunissa kypsennetty ruoka säilyttää paremmin oman arominsa kuin perinteisiä valmistusmenetelmiä käytettäessä. Tämän takia suolaa tulisi käyttää varovasti ja lisätä sitä vasta valmiiseen ruokaan. Suola sitoo nesteitä ja kuivattaa ruoan pinnan. Yrttejä ja mausteita voidaan käyttää tavalliseen tapaan.

KÄYTTÖTAVAT
Mikroaalto: Soveltuu ruokien sulattamiseen lyhyessä ajassa.
Yhdistelmäkäyttö: Mikroaaltojen ja grillin yhdistelmällä voidaan kypsentää ja grillata samanaikaisesti. Näin saadaan yhdistettyä molempien parhaat puolet. Grilli paistaa ruoan pinnan ja mikroaallot kypsentävät ruoan sisältä nopeasti. Ruoka on sisältä mehevä ja pinnalta rapea.
Grilli: Uuni on varustettu kvartsigrillillä, jota voidaan käyttää myös erikseen, kuten mitä tahansa tavallista grilliä.

KYPSYYDEN TARKISTUS
- Ruokien kypsyys voidaan tarkistaa samalla tavalla kuin perinteisiä valmistusmenetelmiä käytettäessä:
- Paistomittarilla: Kullakin ruoalla on tietty sisälämpötila kuumennuksen lopussa. Paistomittarilla voidaan tarkistaa, onko ruoka tarpeeksi kuuma tai kypsä.
- Haarukalla: Kalan kypsyys voidaan tarkistaa haarukalla. Jos kalan liha ei ole enää läpinäkyvää ja irtoaa helposti ruodoista, se on kypsää. Jos kalaa kypsennetään liikaa, siitä tulee kovaa ja kuivaa.
- Puutikulla: Kakkujen ja leivän kypsyys voidaan tarkistaa pistämällä niitä puutikulla. Jos tikkuun ei tartu taikinaa, ne ovat kypsiä.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

KYPSENNYSAJAN MÄÄRITYS PAISTOMITTARIN AVULLA

Ruoan ja juomien sisälämpötila voidaan varmistaa paistomittarilla. Tärkeimmät lämpötilat mainitaan lämpötilataulukossa.

Ruoka/juoma	Sisälämpötila heti kypsennyksen jälkeen	Sisälämpötila 10–15 min kuluttua kypsennyksen jälkeen
Juomien kuumennus (Kahvi, vesi, tee, maito jne.)	65-75° C	
Keitto	75-80° C	
Lihapata	75-80° C	
Siipikarja	80-85° C	85-90° C
Lammas		
Puolikypsä	70° C	70-75° C
Läpikypsä	75-80° C	80-85° C
Paahtopaisti		
Puoliraaka	50-55° C	55-60° C
Puolikypsä	60-65° C	65-70° C
Läpikypsä	75-80° C	80-85° C
Porsas, vasikka	80-85° C	80-85° C

VEDEN LISÄÄMINEN

Runsaasti vettä sisältävät ruoat kuten vihannekset voidaan kypsentää omissa nesteissään, tai niihin voidaan lisätä hiukan vettä. Tämä säilyttää ruoan vitamiinit ja kivennäisaineet.

NAHKA JA KUORET

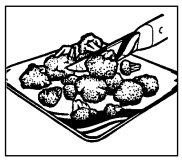
Esimerkiksi makkaroihin, broileriin, kanankoipiin, uuniperunoihin, tomaatteihin, omeniin, munankeltuaisiin jne. on pisteltävä reikiä haarukalla tai puutikulla. Näin höyry pääsee poistumaan halkaisematta nahkaa tai kuorta.

RASVAISET RUOAT

Rasvainen tai rasvakerroksia sisältävä liha kypsyy vähärasvaista lihaa nopeammin. Peitä rasvaiset kohdat alumiinifolion palasilla tai aseta rasvainen puoli alaspäin ennen kypsennystä.

VIHANNESTEN RYÖPPÄYS

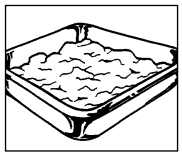
Vihannekset on ryöpättävä ennen pakastamista. Näin laatu ja maku saadaan säilytettyä parhaiten.



Valmistus: pese ja paloittele vihannekset. Aseta 250 g vihanneksia astiaan, jossa on 275 ml vettä, ja peitä. Kuumenna 3–5 minuuttia. Ryöppäyksen jälkeen upota heti kylmään veteen, jotta kypsyminen ei jatku. Valuta hyvin. Pakkaa vihannekset ilmatiiviisiin rasioihin tai pakastuspusseihin ja pakasta ne.

HEDELMÄ- & VIHANNESSÄILYKKEET

Mikroaaltouunilla voidaan tehdä nopeasti ja helposti säilykkeitä. Saatavana on erityisesti mikrouunikäyttöön tarkoitettuja säilyketölkkejä, tiivisteitä ja muovisia pidikkeitä. Näiden valmistajat toimittavat niiden tarkat käyttöohjeet.



PIENET & SUURET MÄÄRÄT

Mikroaaltouunin sulatus-, kuumennus- ja kypsennysajat riippuvat suoraan ruoan määrästä. Tämän takia pienet annokset kypsyvät suuria nopeammin.

Nyrkkisääntö:

KAKSINKERTAINEN MÄÄRÄ = LÄHES KAKSINKERTAINEN AIKA

PUOLET MÄÄRÄSTÄ = PUOLET AJASTA

SYVÄT & MATALAT ASTIAT

Syviin ja mataliin astioihin voi mahtua sama määrä ruokaa, mutta syvää astiaa käytettäessä kypsennysaika on pitempi. Tämän vuoksi on käytettävä aina mahdollisimman matalaa astiaa, jolla on suurin mahdollinen pinta-ala. Käytä vain syviä astioita ruokiin, jotka voivat kiehua yli, kuten nuudelit, riisi, maito jne.

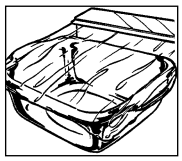
PYÖREÄT & SOIKEAT ASTIAT

Ruoat kypsyvät tasaisemmin pyöreissä ja soikeissa astioissa kuin kulmikkaissa, koska mikroaaltoenergia keskittyy tällöin astian kulmiin, joissa oleva ruoka voi kypsyä liikaa.

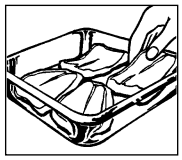
Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

NEUVOJA & VINKKEJÄ

PEITTÄMINEN

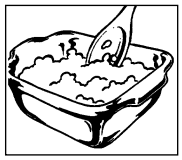


Kun ruoka peitetään kypsennyksen ajaksi, sen kosteus säilyy ja kypsennysaika lyhenee. Ruoka voidaan peittää esimerkiksi kannella tai leivinpaperilla. Älä peitä ruokaa, jolle halutaan rapea pinta (esim. paisti tai broileri). Jos ruoka kypsennettäisiin tavallisessa uunissa peitettynä, se tulisi peittää myös mikroaaltouunissa kypsennettäessä. Jos ruoka kypsennettäisiin tavallisessa uunissa peittämättä, se voidaan kypsentää peittämättä myös mikroaaltouunissa.



EPÄSÄÄNNÖLLISEN MUOTOISET RUOAT

Aseta paksumpi, rakenteeltaan tiiviimpi osa siten, että se osoittaa ulospäin.
Aseta vihannekset (esim. parsakaali) siten, että varret osoittavat ulospäin.



SEKOITTAMINEN

Ruokaa on sekoitettava, koska mikroaallot kuumentavat ulommat alueen ensin. Sekoittaminen tasoittaa lämmön ja ruoka kypsyy tasaisesti.

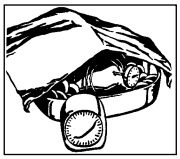
RUOAN ASETTELU

Asettele useat yksittäiset annokset, kuten uuniperunat tai annosvuoat, ympyrään pyörivälle alustalle. Jätä annosten väliin tilaa, jotta mikroaaltoenergia pääsee tunkeutumaan ruokaan kaikilta suunnilta.

KÄÄNTÄMINEN

Käännä keskikokoiset annokset, kuten jauhelihapihvit ja pihvit, kerran kypsennyksen aikana. Tämä lyhentää kypsennysaikaa.
Isokokoiset ruoka-aineet, kuten paistit ja broilerit, on käännettävä, koska niiden yläosa kypsyy nopeammin kuin alaosa, minkä vuoksi se saattaa kuivua.

TASAANTUMISAIKA



Yksi mikroaaltouunin käytön tärkeimmistä säännöistä on tasaantumisaika. Lähes kaikkien mikroaaltouunissa sulatettujen, kuumennettujen tai kypsennettyjen ruokien lämmön on annettava tasaantua, jolloin myös ruoassa oleva kosteus jakaantuu tasaisesti.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

KUUMENNUS

- Alumiinivuoissa olevat valmisruoat on siirrettävä kuumennusta varten lautaselle tai muuhun sopivaan astiaan.
- Ruoka tulee peittää leivinpaperilla, lautasella tai suojakuvulla (saatavana kaupoista), jotta sen pinta ei kuivu. Juomia ei tarvitse peittää.
- Poista tiukasti suljettujen astioiden kannet.
- Kun keität nesteitä (esim. vettä, kahvia, teetä tai maitoa), aseta astiaan lasinen hämmennin.
- Sekoita isoja nestemääriä silloin tällöin (jos mahdollista) sen varmistamiseksi, että lämpö jakaantuu tasaisesti.
- Aikoja määritettäessä on oletettu, että ruoka on huoneenlämpöistä (20 °C). Jääkaappilämpöistä ruokaa tulee kuumentaa hieman kauemmin.
- Anna ruoan lämmön tasaantua kuumennuksen jälkeen 1–2 minuuttia (tasaantumisaika).
- Annetut ajat ovat ohjeellisia, ja ne voivat vaihdella alkulämpötilan, painon, vesipitoisuuden, rasvapitoisuuden tai halutun lopputuloksen mukaan.

SULATUS

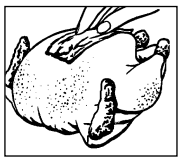
Mikroaaltouuni sopii erinomaisesti sulatukseen. Sulatukseen kuluu yleensä huomattavasti vähemmän aikaa kuin perinteisillä menetelmillä. Tässä muutamia vinkkejä. Ota pakaste pakkauksestaan ja aseta lautaselle sulatusta varten.

RASIAT & VASTAAVAT ASTIAT

Mikroaaltouunikäyttöön soveltuvat rasiat ja vastaavat astiat sopivat erityisen hyvin ruoan sulatukseen ja kuumennukseen, koska ne kestävät sekä pakastuslämpötiloja (enintään -40 °C saakka) että kuumennusta (enintään noin 220 °C saakka). Niinpä samaa astiaa voidaan käyttää ruoan pakastukseen, sulatukseen, kuumennukseen ja jopa kypsennykseen.

PEITTÄMINEN

Peitä ohuet osat ennen sulattamista alumiinifolion suikaleilla.

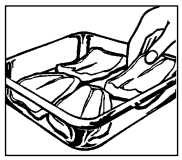


Sulaneet tai lämpimät osat tulee samoin peittää sulatuksen aikana alumiinifoliolla. Näin nämä osat eivät kuumene liikaa muiden osien ollessa vielä jäässä.

OIKEA ASETUS

On parempi valita liian alhainen kuin liian korkea asetus. Näin varmistetaan, että ruoka sulaa tasaisesti. Jos tehoasetus on liian korkea, ruoan pinta alkaa kypsyä sisäosan ollessa vielä jäässä.

KÄÄNTÄMINEN & SEKOITTAMINEN



Lähes kaikki ruoat tulee kääntää tai niitä tulee sekoittaa silloin tällöin. Erottele toisiinsa tarttuneet osat mahdollisimman aikaisin ja asettele ne uudelleen.

PIENET ANNOKSET

Sulavat isoja nopeammin ja tasaisemmin. Suosittelemme, että ruoka pakastetaan mahdollisimman pieninä annoksina. Näin kokonaiset ateriat voidaan valmistaa helposti ja nopeasti.

VAROVAISESTI KÄSITELTÄVÄT RUOAT

Esimerkiksi täytekakut, kerma, juusto ja leipä tulee sulattaa vain osittain, minkä jälkeen niiden tulee antaa sulaa loppuun huoneenlämmössä. Näin ulommat osat eivät kuumene liikaa sisäosan ollessa vielä jäässä.

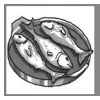
TASAANTUMISAIKA

On erittäin tärkeää, että ruoan lämpötilan annetaan tasaantua sulatuksen jälkeen, sillä sulaminen jatkuu vielä jonkin aikaa. Sulatusaikataulukossa on ohjeelliset tasaantumisajat eri ruoka-aineille. Paksut, tiiviit ruoka-aineet tarvitsevat pitemmän ajan kuin ohuet tai huokoiset ruoat. Jos ruoka ei ole sulanut tarpeeksi, sulatusta voidaan jatkaa mikroaaltouunissa tai jatkaa tasaantumisaikaa vastaavasti. Ruoka tulee valmistaa mahdollisimman pian tasaantumisajan jälkeen. Sulatettua ruokaa ei saa pakastaa uudelleen.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

TUOREIDEN VIHANNESTEN KYPSENNYS

- Yritä ostaa mahdollisimman tasakokoisia vihanneksia. Tämä on erittäin tärkeää erityisesti silloin, kun vihannekset on tarkoitus kypsentää kokonaisina (esim. keitetyt perunat).
- Pese vihannekset ennen valmistusta, puhdista ne, punnitse vasta sitten reseptissä mainittu määrä ja hienonna ne.
- Mausta ne tavalliseen tapaan, mutta lisää suola mieluiten vasta kypsennyksen jälkeen.
- Lisää noin 5 rkl vettä 500 g:aan vihanneksia. Runsaasti kuitua sisältävät vihannekset tarvitsevat vähän enemmän vettä. Lisätietoja löytyy taulukosta (katso sivu 127).
- Vihannekset kypsennetään yleensä kannellisessa astiassa. Runsaasti kosteutta sisältävät vihannekset, kuten sipulit tai keitetyt perunat, voidaan kypsentää leivinpaperissa vettä lisäämättä.
- Kypsennysajan puolivälissä vihanneksia tulee sekoittaa tai ne tulee kääntää.
- Anna vihannesten lämmön tasaantua kypsennyksen jälkeen noin 2 minuuttia (tasaantumisaika).
- Annetut kypsennysajat ovat ohjeellisia ja vaihtelevat vihannesten painon, alkulämpötilan ja kunnon mukaan. Mitä tuoreempia vihannekset ovat, sitä lyhyempi on kypsennysaika.



LIHAN, KALAN & KANAN KYPSENNYS

- Yritä ostaa mahdollisimman tasakokoisia paloja tms. Tämä varmistaa, että ne kypsyvät kunnolla.
- Pese liha, kala ja kana perusteellisesti kylmässä juoksevassa vedessä ja kana talouspaperilla. Jatka sitten tavalliseen tapaan.
- Naudanlihan tulee olla hyvin riiputettua ja vähärustoista.
- Vaikka palat olisivat samankokoisia, niiden kypsennystulos voi vaihdella. Tämä johtuu muun muassa ruoan tyypistä ja rasva- ja vesipitoisuuden sekä alkulämpötilan vaihteluista.
- Käännä isot lihan, kalan tai kanan palat kypsennysajan puolivälissä, jotta ne kypsyvät tasaisesti joka puolilta.
- Kääri paistit kypsennyksen jälkeen alumiinifolioon ja anna niiden lämmön tasaantua noin 10 minuuttia (tasaantumisaika). Tänä aikana paisti jatkaa kypsymistä ja nesteet jakaantuvat tasaisesti. Tämä varmistaa, että kun paisti viipaloidaan, siitä valuu mahdollisimman vähän nestettä.

SULATUS & KYPSENNYS

Pakastetut ruoat voidaan sulattaa ja kypsentää mikroaaltouunissa yhdellä kertaa.
Taulukossa on joitain esimerkkejä. Huomioi tällöin kuitenkin yleiset sulatus- ja kuumennusohjeet.

Katso valmistajan käyttöohjeet pakkauksesta, kun valmistat pakasteruokia. Niissä annetaan yleensä tarkat ajat ja ohjeita valmistukseen.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

TEHOASETUKSET

Uunissa on viisi tehoasetusta. Valitse sopiva tehoasetus reseptiosassa annettujen ohjeiden mukaisesti. Yleensä asetuksia käytetään seuraavasti:

900 W Käytetään pikakypsennykseen tai esim. keittojen, laatikoiden, purkkiruokien, kuumien juomien, vihannesten, kalan jne. lämmitykseen.

630 W Käytetään tiiviiden ruokien, esim. paistien, lihamurekkeen ja valmisaterioiden pitempään kypsennykseen, sekä herkkien ruokien, kuten juustokastikkeen ja sokerikakkujen valmistukseen. Tällä asetuksella kastike ei kiehu yli ja ruoka kypsyy tasaisesti ulompien osien kypsymättä liikaa.

450 W Tiiviille ruoille, joiden kypsyminen kestää pitkään perinteisillä menetelmillä (esim. naudanliha), kannattaa käyttää tätä tehoasetusta, jotta lihasta tulisi mureaa.

270 W (sulatus) Valitse sulatukseen tämä asetus, jotta ruoka sulaa tasaisesti. Tämä asetus sopii myös erinomaisesti riisin, pastan ja mykyjen hiljalleen keittämiseen ja vanukkaan kypsennykseen.

90 W Varovaiseen, esim. täytekakkujen tai leivonnaisten, sulatukseen.

W = Watt, Teho

Tehoasetuksen valitseminen:
Valitse kypsennysaika kääntämällä **AJASTIN/PAINO/TEHO**-säädintä myötä- tai vastapäivään.
Paina **KYPSENNYSTAPA**-painiketta kerran (vain mikroaalto).
Aseta mikroaaltoteho kääntämällä säädintä, kunnes haluttu tehoasetus näkyy näytössä.
Paina **START/+30**-painiketta.

HUOMAUTUS: Jos tehoasetusta ei valita, oletuksena on automaattisesti 900 W.

SUOMI

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

KYPSENNYS MIKROAALLOILLA

Uuni voidaan ohjelmoida toimimaan enintään 90 minuutin ajan (90.00). Annettava kypsennys- ja sulatusaika vaihtelee 10 sekunnin ja 5 minuutin välillä. Annettava aika riippuu kokonaiskypsennys- tai kokonaissulatusajasta taulukon osoittamalla tavalla.

Kypsennysaika	**Väli**
0-5 minuuttia	10 sekuntia
5-10 minuuttia	30 ssekuntia
10-30 minuuttia	1 minuutti
30-90 minuuttia	5 minuuttias

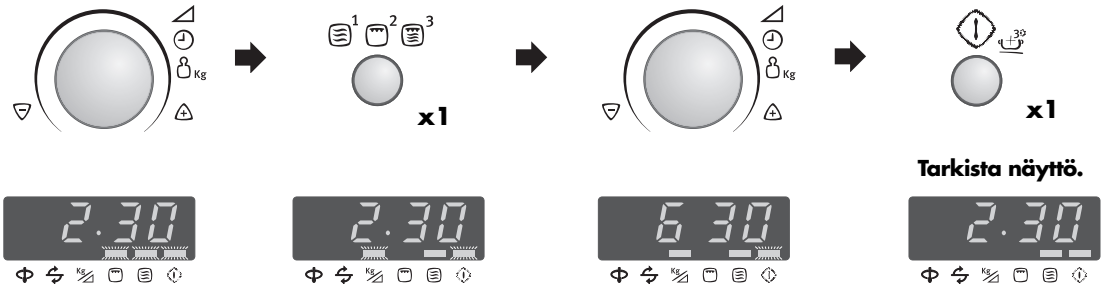
Esimerkki:
Kun halutaan kuumentaa keittoa 2 minuutin ja 30 sekunnin ajan 630 W:n mikroaaltoteholla:

1. Aseta haluttu kypsennysaika kääntämällä **AJASTIN/PAINO/ TEHO**-säädintä.

2. Valitse haluttu kypsennystapa painamalla **KYPSENNYSTAPA**-painiketta kerran (vain mikroaalto).

3. Valitse haluttu teho kääntämällä **AJASTIN/PAINO/ TEHO**-säädintä.

4. Aloita kypsennys painamalla **START/+30**-painiketta.



HUOMAUTUS:

1. Jos luukku avataan kypsennyksen aikana, kypsennysaika pysähtyy automaattisesti. Kypsennysaika alkaa kulua uudelleen, kun luukku suljetaan ja painetaan **START/+30**-painiketta.

2. Mikroaaltojen tehoasetus voidaan tarkistaa kypsennyksen aikana painamalla **KYPSENNYSTAPA**-painiketta. Tehoasetus on näkyvillä niin kauan, kuin **KYPSENNYSTAPA**-painike pidetään alaspainettuna.

3. AJASTIN/PAINO/TEHO-säädintä voidaan kääntää sekä myötä- että vastapäivään. Jos säädintä käännetään vastapäivään, kypsennysaika vähenee 90 minuutista asteittain.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

GRILLIN & YHDISTELMÄGRILLIN KÄYTTÖ

Tällä mikroaaltouunilla voidaan valmistaa ruokaa **GRILLATEN** kahdella tavalla: 1. Vain grilli.
2. Yhdistelmägrilli (grilli ja mikroaalto).

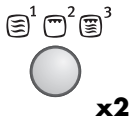
1. KYPSENNYS PELKÄLLÄ GRILLILLÄ

Tällä valmistustavalla voidaan grillata tai ruskistaa ruokaa.

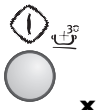
Esimerkki: Lämpimien voileipien valmistus neljässä minuutissa.

1. Aseta haluttu kypsennysaika kääntämällä **AJASTIN/PAINO/TEHO**-säädintä.

2. Valitse haluttu kypsennystapa painamalla **KYPSENNYSTAPA**-painiketta kahdesti. (Vain grilli).



3. Aloita kypsennys painamalla **START/+30**-painiketta.



Tarkista näyttö.

HUOMAA:

1. Grillauksen aikana suositellaan käytettäväksi korkeaa tai matalaa ritilää.

2. Kun grilliä käytetään ensimmäistä kertaa, laitteesta saattaa tulla savua tai palaneen hajua. Tämä on normaalia eikä tarkoita, että uuni olisi epäkunnossa.
Tämä voidaan välttää käyttämällä ensimmäisen kerran grilliä ilman ruokaa 20 minuutin ajan.

SUOMI

2. KYPSENNYS YHDISTELMÄGRILLILLÄ

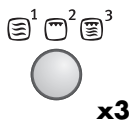
Tässä valmistustavassa käytetään sekä grilliä että mikroaaltoja (90 W - 630 W).
Mikroaaltotehon oletusasetus on 270 W.

Esimerkki:

Kebab-lihan valmistus (resepti sivulla 135) seitsemässä minuutissa **YHDISTELMÄGRILLILLÄ** (450 W).

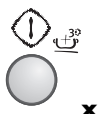
1. Aseta haluttu kypsennysaika kääntämällä **AJASTIN/PAINO/TEHO**-säädintä.

2. Valitse haluttu kypsennystapa painamalla **KYPSENNYSTAPA**-painiketta kolmesti (yhdistelmägrilli).



3. Käännä **AJASTIN/PAINO/TEHO**-säädintä halutun mikroaaltotehon kohdalle.

4. Aloita kypsennys painamalla **START/+30**-painiketta.



Tarkista näyttö.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

MUITA HYÖDYLLISIÄ TOIMINTOJA

1. MONIVAIHEKYPSENNYS

Enintään kolme peräkkäistä vaihetta voidaan ohjelmoida yhdistämällä **MIKROAALTO, GRILLI** tai **YHDISTELMÄGRILLI**.

Esimerkki:
Jos halutaan kypsentää: 2 minuuttia 30 sekuntia 630 W:n teholla (Vaihe 1)
5 minuuttia vain grillillä (Vaihe 2)

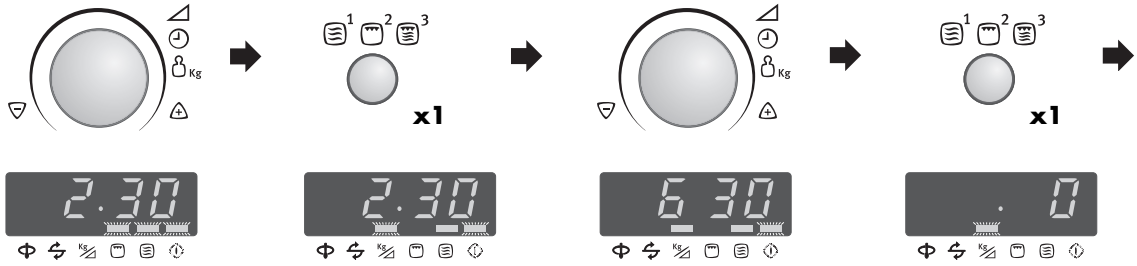
VAIHE 1

1. Aseta haluttu kypsennysaika kääntämällä **AJASTIN/PAINO /TEHO**-säädintä.

2. Valitse haluttu kypsennystapa painamalla **KYPSENNYSTAPA**-painiketta kerran (vain mikroaalto).

3. Aseta haluttu tehoasetus kääntämällä **AJASTIN/PAINO/ TEHO**-säädintä.

4. PPaina **KYPSENNYSTAPA**-painiketta, ennen kuin ohjelmoit vaiheen 2.



VAIHE 2

1. Aseta haluttu aika kääntämällä **AJASTIN/PAINO/ TEHO**-säädintä.

2. Valitse haluttu kypsennystapa painamalla **KYPSENNYSTAPA**-painiketta kahdesti (vain grilli).

3. Aloita kypsennys painamalla **START/+30**-painiketta.

(Uuni kypsentää ensin 2 minuutin 30 sekunnin ajan 630 W:llä, sitten 5 minuutin ajan vain grillillä.)

HUOMAUTUS: Jos asetat jonkin ohjelman **GRILL**-kypsennyksen jälkeen, jätä pois vaiheet 3 ja 4.
Jos painat **KYPSENNYSTAPA**-painiketta toistuvasti **GRILLIN** asetuksen jälkeen, **GRILLI** muuttuu automaattisesti **YHDISTELMÄGRILLIKSI.**

Esimerkki: Kesäkurpitsa- ja nuudeligratiinin valmistus (sivu 137).
1. 18 minuuttia 900 W:llä.
2. 7 minuuttia yhdistelmägrillillä, 630 W.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

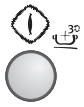
MUITA HYÖDYLLISIÄ TOIMINTOJA

2. 30 SEKUNNIN LISÄYS

START/+30-painike mahdollistaa seuraavat kaksi toimintoa:

a. Pikakäynnistys

START/+30-painikkeen painallus kypsentää 30 sekunnin ajan 900 W:n teholla.



HUOMAUTUS:

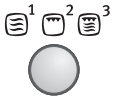
Lapsiturvallisuuden vuoksi **START/+30**-painiketta voidaan käyttää vain kolmen minuutin sisällä edellisen käytön, kuten luukun sulkemisen, **STOP**-painikkeen painamisen tai kypsennyksen päättymisen, jälkeen.

b. Kypsennysajan pidentäminen

Kypsennysaikaa voidaan pidentää normaalikäytössä 30 sekuntia kerrallaan painamalla painiketta uunin ollessa käynnissä.

3. TEHOASETUKSEN TARKISTUS

Mikroaaltojen tehoasetus voidaan tarkistaa kypsennyksen aikana painamalla **KYPSENNYSTAPA**-painiketta.



x1

Tehoasetus on näkyvillä niin kauan, kuin **KYPSENNYSTAPA**-painike pidetään alaspainettuna.

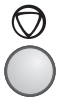
Kypsennysaika kuluu edelleen, vaikka näyttö osoittaa tehoasetusta.

SUOMI

4. TURVALUKITUS

TURVALUKITUKSEN ASETTAMINEN

1. Paina **STOP**-painiketta 3 sekuntia.

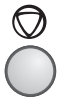


x1 ja paina 3 sekuntia.

Tarkista näyttö.

TURVALUKITUKSEN POISTAMINEN

1. Paina **STOP**-painiketta 3 sekuntia.



x1 ja paina 3 sekuntia.

Näytössä näkyy kellonaika, jos se on asetettu.

HUOMAUTUS: Kun turvalukitus on asetettu, vain **STOP**-painike toimii.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

AUTOMAATTIKYPSENNYS & AUTOMAATTISULATUS

AUTOMAATTIKYPSENNYS ja **AUTOMAATTISULATUS** asettavat kypsennystavan ja kypsennysajan automaattisesti. Valittavana on 2 **AUTOMAATTIKYPSENNYS**-, 6 **AUTOMAATTIKYPSENNYS JA GRILLAUS**- ja 4 **AUTOMAATTISULATUS**-valikkoa. Automaattitoimintojen käyttö:

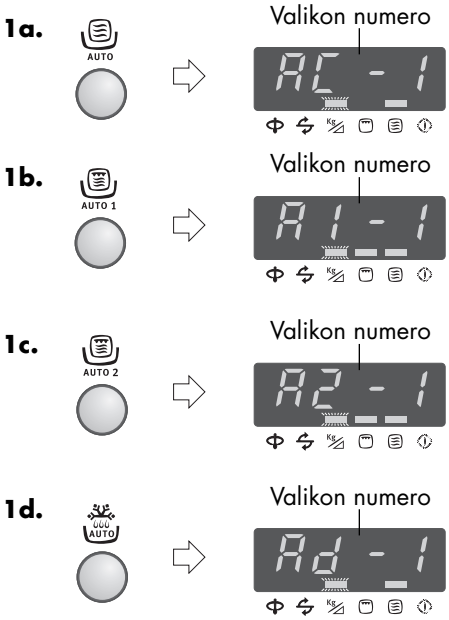
Esimerkki:

1a. AUTOMAATTIKYPSENNYS:
AUTOMAATTIKYPSENNYS-painikkeella on 2 valikkoa. Kun **AUTOMAATTIKYPSENNYS**-painiketta painetaan kerran, tulee näkyviin:

1b. AUTOMAATTIKYPSENNYS JA GRILLAUS 1:
AUTOMAATTIKYPSENNYS JA GRILLAUS 1-painikkeella on 2 valikkoa. Kun **AUTOMAATTIKYPSENNYS JA GRILLAUS 1**-painiketta painetaan kerran, tulee näkyviin:

1c. AUTOMAATTIKYPSENNYS JA GRILLAUS 2:
AUTOMAATTIKYPSENNYS JA GRILLAUS 2-painikkeella on 4 valikkoa. Kun **AUTOMAATTIKYPSENNYS JA GRILLAUS 2**-painiketta painetaan kerran, tulee näkyviin:

1d. AUTOMAATTISULATUS:
AUTOMAATTISULATUS-painikkeella on 4 valikkoa. Kun **AUTOMAATTISULATUS**-painiketta painetaan kerran, tulee näkyviin:

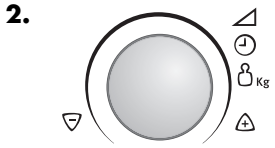


Valikko voidaan valita painamalla **AUTOMAATTISULATUS** - tai haluttua **AUTOMAATTIKYPSENNYS** -painiketta, kunnes haluttu valikon numero tulee näkyviin. Katso sivut 122 - 124, "**AUTOMAATTIKYPSENNYS & AUTOMAATTISULATUS** -taulukot. Valikko vaihtuu automaattisesti, kun **AUTOMAATTIKYPSENNYS** - tai **AUTOMAATTISULATUS**-painiketta pidetään painettuna.

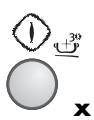
2. Ruoan paino tai määrä voidaan antaa kääntämällä **AJASTIN/PAINO/TEHO**-säädintä, kunnes haluttu paino tai määrä tulee näkyviin.
- Anna pelkän ruoan paino. Älä lisää astian painoa.
- Jos ruoka painaa enemmän tai vähemmän kuin **AUTOMAATTIKYPSENNYS**- ja **AUTOMAATTISULATUS**-taulukoissa on mainittu, paino tai määrä on annettava itse. Parhaat tulokset saavutetaan noudattamalla sivujen 127 - 129 valmistusaikataulukoita.

3. Aloita kypsennys painamalla **START/+30**-painiketta.

Kun käyttäjältä edellytetään toimenpiteitä (esim. ruoan sekoittamista), uunin toiminta pysähtyy, kuuluu äänimerkki ja jäljellä oleva kypsennysaika ja mahdolliset merkkivalot vilkkuvat näytössä. Jatka kypsennystä painamalla **START/+30**-painiketta.



AJASTIN/PAINO/ TEHO -säädin



START/+30-painike

Valmiin ruoan lämpötila riippuu alkulämpötilasta. Varmista, että ruoka on tulikuumaa kypsennyksen jälkeen. Kypsennysaikaa voidaan pidentää ja tehoasetusta muuttaa tarvittaessa.

HUOMAUTUS: Jos kypsennyksen tai sulatuksen aikana käytetään **START/+30**-painiketta, ruoka saattaa kypsyä liikaa.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

AUTOMAATTIKYPSENNYS & AUTOMAATTISULATUS

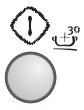
Esimerkki 1, AUTOMAATTIKYPSENNYS JA GRILLAUS 1:
1,5 kg:n kuorrutetun kalafileen valmistus Automaattikypsennys ja grillaus 1 (A1-1).

1. Valitse haluttu valikko painamalla kerran **AUTOMAATTIKYPSENNYS JA GRILLAUS 1**.

x1

2. Aseta paino kääntämällä **AJASTIN/PAINO/TEHO**-säädintä.

3. Paina kerran **START/+30**-painiketta.



x1

Tarkista näyttö.

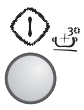
Esimerkki 2, AUTOMAATTISULATUS:
Pihvin (0,2 kg) sulatus Automaattisulatuksella (Ad-1).

1. Valitse haluttu valikko painamalla kerran **AUTOMAATTISULATUS**-painiketta.

x1

2. Aseta paino kääntämällä **AJASTIN/PAINO/TEHO**-säädintä.

3. Paina kerran **START/+30**-painiketta.



x1

Tarkista näyttö.

SUOMI

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

AUTOMAATTIKYPSENNYS & AUTOMAATTISULATUS-TAULUKOT

PAINIKE	AUTOMAATTI-KYPSENNYS	PAINO (väli) / ASTIAT	VALMISTUS
AUTO x1	**AC-1 Kypsennys** Broileri-vihannespannu	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (jääkaappilämpöisestä, 5 °C) Soikea uunivuoka ja leivinpaperia	• Katso resepti "broileri-vihannespannu", sivu 125. * Ainesten kokonaispaino.
AUTO x2	**AC-2 Kypsennys** Jauheliha-kasvispata	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (jääkaappilämpöisestä, 5 °C) Kannellinen vuoka	• Katso resepti "jauheliha-kasvismureke", sivu 125. * Ainesten kokonaispaino.

PAINIKE	AUTOMAATTI-KYPSENNYS JA GRILLAUS 1	PAINO (väli) / ASTIAT	VALMISTUS
AUTO 1 x1	**A1-1 Kypsennys** Kuorrutettu kalafilee	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (jääkaappilämpöisestä, 5 °C) Soikea uunivuoka Matala ritilä	• Katso resepti "kuorrutettu kalafilee", sivut 125 - 126. * Ainesten kokonaispaino.
AUTO 1 x2	**A1-2 Kypsennys** Gratiini	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (huoneenlämpöisestä, 20 °C) Soikea uunivuoka Matala ritilä	• Katso gratiinireseptit, sivu 126. * Ainesten kokonaispaino.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

AUTOMAATTIKYPSENNYS & AUTOMAATTISULATUS-TAULUKOT

PAINIKE	AUTOMAATTI-KYPSENNYS JA GRILLAUS 2	PAINO (väli) / ASTIAT	VALMISTUS
AUTO 2 x1	**A2-1 Kypsennys** Paksut ranskalaiset perunat (suositellaan tavalliseen uuniin)	0,20 - 0,40 kg (50 g) (pakastetusta, -18 °C) Vuoka Korkea ritilä	• Poista jäiset ranskanperunat pakkauksesta ja aseta ne vuokaan. • Aseta vuoka uuniin korkealle ritilälle. • Kun äänimerkki kuuluu, käännä. • Kypsennyksen jälkeen poista perunat vuoasta ja aseta lautaselle tarjoilua varten. (Voidaan tarjota heti) • Lisää suolaa maun mukaan. **HUOMAUTUS:** Astia on tulikuuma. Käytä pannulappuja, jottet polta itseäsi, kun otat vuoan uunista.
AUTO 2 x2	**A2-2 Kypsennys** Grillivartaat Katso reseptit, sivu 135.	0,2 - 0,8 kg (100 g) (jääkaappilämpöisestä, 5 °C) Korkea ritilä	• Valmista grillivartaat. • Aseta korkealle ritilälle ja kypsennä. • Kun äänimerkki kuuluu, käännä. • Kypsennyksen jälkeen poista vartaat vuoasta ja aseta lautaselle tarjoilua varten. (Voidaan tarjota heti)
AUTO 2 x3	**A2-3 Kypsennys** Kanankoivet Ainekset 0,6 kg:lle kanankoipia: 3 koipea, 1–2 rkl ruokaöljyä, 1/2 tl suolaa, 1 tl paprikajauhetta, 1 tl rosmariinia	0,20 - 0,80 kg (50 g) (jääkaappilämpöisestä, 5 °C) Korkea ritilä	• Sekoita ainekset ja levitä koipien päälle. • Lävistä koipien nahka. • Aseta koivet korkealle ritilälle nahkapuoli alaspäin kapeat päät keskelle. • Kun äänimerkki kuuluu, käännä. • Kypsennyksen jälkeen poista uunista ja anna lämmön tasaantua noin viiden minuutin ajan.
AUTO 2 x4	**A2-4 Kypsennys** Grillattu broileri Ainekset 1,2 kg:lle grillattua broileria: Suolaa ja pippuria, 1 tl paprikajauhetta, 2 rkl ruokaöljyä	0,9 - 1,8 kg (100 g) (jääkaappilämpöisestä, 5 °C) Matala ritilä	• Sekoita ainekset ja levitä broilerin päälle. • Lävistä broilerin nahka. • Aseta broileri matalalle ritilälle nahkapuoli alaspäin. • Kun äänimerkki kuuluu, käännä • Kypsennyksen jälkeen jätä uuniin noin kolmeksi minuutiksi, jotta lämpö tasaantuu, poista uunista ja aseta lautaselle tarjoilua varten.

SUOMI

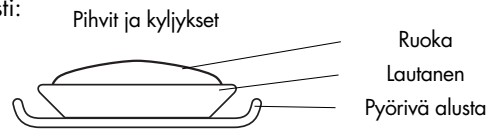
Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

AUTOMAATTIKYPSENNYS & AUTOMAATTISULATUS-TAULUKOT

PAINIKE	AUTOMAATTI-SULATUS	PAINO (väli) / ASTIAT	VALMISTUS
x1	**Ad-1 Sulatus** Pihvit ja kyljykset	0,2 - 1,0 kg (100 g) (pakastetusta, -18 °C) (Katso huomautus alla)	• Aseta ruoka lautaselle pyörivän alustan keskelle. • Kun uuni pysähtyy ja kuuluu äänimerkki, käännä ruoka, irrota palat toisistaan ja asettele uudestaan. Suojaa ohuet ja kuumenneet kohdat alumiinifoliolla. • Kääri sulatuksen jälkeen alumiinifolioon noin 10 - 15 minuutin ajaksi, kunnes ruoka on sulanut kokonaan.
x2	**Ad-2 Sulatus** Jauheliha	0,2 - 1,0 kg (100 g) (pakastetusta, -18 °C) Tuorekelmu (Katso huomautus alla)	• Suojaa pyörivä alusta tuorekelmulla. • Aseta jauheliha pyörivälle alustalle. • Kun uuni pysähtyy ja kuuluu äänimerkki, käännä ruoka. Poista sulaneet osat, mikäli mahdollista. • Sulatuksen jälkeen anna lämmön tasaantua 5 - 10 minuutin ajan, kunnes ruoka on sulanut kokonaan.
x3	**Ad-3 Sulatus** Kakku	0,1 - 1,4 kg (100 g) (pakastetusta, -18 °C) Matala lautanen	• Poista kakusta kaikki pakkausmateriaalit. • Aseta kakku matalalle lautaselle pyörivän alustan keskelle. • Viipaloi kakku sulatuksen jälkeen tasakokoisiksi paloiksi, jätä palojen väliin tilaa ja anna lämmön tasaantua 15 - 60 minuutin ajan, kunnes palat ovat sulaneet tasaisesti.
x4	**Ad-4 Sulatus** Leipä	0,1 - 1,0 kg (100 g) (pakastetusta, -18 °C) Matala lautanen (Ohjelma soveltuu lähinnä viipaloidulle leivälle.)	• Aseta viipaleet matalalle lautaselle pyörivän alustan keskelle • Kun äänimerkki kuuluu, asettele uudestaan ja poista sulaneet viipaleet. • Irrota viipaleet sulatuksen jälkeen toisistaan ja asettele ne isolle lautaselle. Peitä viipaleet alumiinifoliolla ja anna lämmön tasaantua 5 - 10 minuutin ajan, kunnes viipaleet ovat sulaneet kokonaan.

HUOMAUTUS: Automaattisulatus

1 Pihvit ja kyljykset tulee pakastaa yhtenä kerroksena.
2 Jauheliha tulee pakastaa ohuena levynä.
3 Suojaa sulaneet osat kääntämisen jälkeen alumiinifolion suikaleilla.
4 Kermalla kuorrutetut kakut sietävät mikroaaltoja erittäin huonosti. Jos kerma alkaa pehmetä nopeasti, kakku kannattaa ottaa välittömästi pois mikroaaltouunista ja jättää 10–30 minuutiksi huoneenlämpöön.
5 Asettele pihvit ja kyljykset uuniin kuvan mukaisesti:



Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

RESEPTEJÄ AUTOMAATTIKYPSENNYS

BROILERI-VIHANNESPANNU (AC-1)
Mausteinen broileripaistos

Ainekset

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
60 g	120 g	180 g	pitkäjyväistä riisiä (parboiled)
1	1	1	pussi sahramia
25 g	50 g	75 g	sipulia (viipaleina
50 g	100 g	150 g	punaista paprikaa (suikaleina)
50 g	100 g	150 g	purjoa (suikaleina)
150 g	300 g	450 g	broilerin rintafileetä (kuutioina)
			pippuria, paprikajauhetta
10 g	20 g	30 g	voita tai margariinia
150 ml	300 ml	450 ml	lihalientä

Valmistus

1. Sekoita riisi ja sahrami. Aseta voideltuun astiaan.
2. Sekoita sipulit, punainen paprika, purjo ja broileri. Mausta ja aseta riisin päälle.
3. Aseta voinokareet päällimmäiseksi.
4. Kaada liemi ainesten päälle. Peitä astia leivinpaperilla ja kypsennä **AUTOMAATTIKYPSENNYS (AC-1)** ”Broileri-vihannespannu”.
5. Anna lämmön tasaantua kypsennyksen jälkeen 5 - 10 minuuttia.

JAUHELIHA-KASVISPATA (AC-2)

Ainekset

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
150 g	300 g	450 g	jauhelihaa(1/2 nautaa1/2 porsasta)
50 g	100 g	150 g	sipulia (hienoksi silputtuna)
1/2	1	1 1/2	kananmunaa
15 g	30 g	45 g	korppujauhoja
			suolaa & pippuria
115 ml	230 ml	345 ml	lihalientä
20 g	40 g	60 g	tomaattipyreetä
65 g	125 g	190 g	perunaa (hienoksi silputtuna)
65 g	125 g	190 g	porkkanaa (hienoksi silputtuna)
1/2 rkl	1 rkl	1 1/2 rkl	silputtua persiljaa

Valmistus

1. Sekoita jauheliha, sipuli, kananmuna ja korppujauho. Mausta suolalla ja pippurilla. Aseta lihaseos vuokaan.
2. Sekoita tomaattipyree lihaliemeen.
3. Lisää neste, peruna, porkkana ja persilja mureketaikinaan ja sekoita hyvin.
4. Peitä ja kypsennä **AUTOMAATTIKYPSENNYS (AC-2)** ”Jauheliha-kasvispata”.
5. Kun uuni pysähtyy ja kuuluu äänimerkki, sekoita ja peitä uudelleen.
6. Sekoita kypsennyksen jälkeen ja anna lämmön tasaantua noin 5 minuuttia. Ripottele päälle persiljaa ja tarjoile.

SUOMI

KUORRUTETTU KALAFILEE (A1-1)
Italialainen kalagratiini

Ainekset

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
200 g	430 g	630 g	kalafileetä
1/2 rkl	1 rkl	1 1/2 rkl	sitruunamehua
1/2 rkl	1 rkl	1 1/2 rkl	anjovisvoita
30 g	50 g	80 g	Gouda-juustoa (raastettuna)
			suolaa & pippuria
150 g	300 g	450 g	tuoreita tomaatteja
1 rkl	1 1/2 rkl	2 rkl	silputtuja yrttejä
100 g	180 g	280 g	Mozzarella-juustoa
1/2 rkl	3/4 rkl	1 rkl	basilikaa (silputtuna)

Valmistus

1. Huuhtele ja kuivaa kala, ja ripottele päälle sitruunamehua, suolaa ja anjovisvoita.
2. Aseta soikeaan vuokaan (valitse vuoan koko kalan painon mukaan).
3. Ripottele Gouda-juusto kalan päälle.
4. Pese tomaatit ja poista varret. Leikkaa viipaleiksi ja aseta juuston päälle.
5. Mausta suolalla, pippurilla ja yrteillä.
6. Valuta Mozzarella, leikkaa viipaleiksi ja aseta tomaattien päälle. Ripottele basilika juuston päälle.
7. Aseta vuoka matalalle ritilälle ja kypsennä **AUTOMAATTIKYPSENNYS JA GRILLAUS (A1-1)** "kuorrutettu kalafilee".
8. Anna lämmön tasaantua kypsennyksen jälkeen noin 5 minuuttia.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

RESEPTEJÄ AUTOMAATTIKYPSENNYS

KUORRUTETTU KALAFILEE (A1-1)
Kalaa Esterhazy

Ainekset

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
230 g	450 g	680 g	kalafileetä
100 g	200 g	300 g	purjoa (renkaina)
20 g	40 g	60 g	sipulia (ohuina viipaleina)
40 g	100 g	140 g	porkkanaa (raastettuna)
10 g	10 g	20 g	voita tai margariinia
			suolaa, pippuria ja muskottipähkinää
1 rkl	1 1/2 rkl	2 rkl	sitruunamehua
50 g	100 g	150 g	ranskankermaa
50 g	100 g	150 g	Gouda-juustoa (raastettuna)

Valmistus

1. Aseta vihannekset, voi ja mausteet vuokaan ja sekoita hyvin. Kypsennä asetuksella 900 W 2 - 6 minuuttia, painosta riippuen.
2. Huuhtele ja kuivaa kala, ja ripottele päälle sitruunamehua ja suolaa.
3. Sekoita ranskankerma vihannesten kanssa ja lisää mausteita tarvittaessa.
4. Aseta puolet vihanneksista soikeaan uunivuokaan. Aseta kala vuokaan ja peitä lopuilla vihanneksilla.
5. Ripottele päälle Gouda-juusto, aseta vuoka matalalle ritilälle ja kypsennä **AUTOMAATTIKYPSENNYS JA GRILLAUS (A1-1)**,1 "kuorrutettu kalafilee".
6. Anna lämmön tasaantua kypsennyksen jälkeen noin 5 minuuttia.

GRATIINI (A1-2)
Pinaattigratiini

Ainekset

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
150 g	300 g	450 g	pinaattia (sulatettuna ja valutettuna)
15 g	30 g	45 g	sipulia (hienoksi silputtuna)
			suolaa, pippuria, muskottipähkinää
150 g	300 g	450 g	keitettyjä perunoita (viipaleina)
35 g	75 g	110 g	keittokinkkua (kuutioina)
50 g	100 g	150 g	ranskankermaa
1	2	3	kananmunaa
40 g	75 g	115 g	juustoraastetta

Valmistus

1. Sekoita pinaatti ja sipuli. Mausta suolalla, pippurilla ja muskottipähkinällä.
2. Voitele soikea uunivuoka. Aseta perunaviipaleet, kinkkukuutiot ja pinaatti kerroksittain vuokaan. Ylimmän kerroksen tulee olla pinaattia.
3. Sekoita kananmunat ranskankermaan, lisää suola ja pippuri ja kaada vihannesten päälle.
4. Peitä gratiini raastetulla juustolla.
5. Aseta matalalle ritilälle ja kypsennä **AUTOMAATTIKYPSENNYS JA GRILLAUS (A1-2)**, "Gratiini".
6. Anna lämmön tasaantua kypsennyksen jälkeen 5–10 minuuttia.

GRATIINI (A1-2)
Peruna-kesäkurpitsagratiini

Ainekset

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
200 g	400 g	600 g	keitettyjä perunoita (viipaleina)
115 g	230 g	345 g	kesäkurpitsaa (ohuina viipaleina)
75 g	150 g	225 g	ranskankermaa
1	2	3	kananmunaa
1/2	1	2	valkosipulinkynttä (murskattuna)
			suolaa, pippuria
40 g	80 g	120 g	Gouda-juustoraastetta
10 g	20 g	30 g	kuorittuja auringonkukan siemeniä

Valmistus

1. Voitele soikea vuoka. Aseta peruna- ja kesäkurpitsaviipaleet vuokaan kerroksittain.
2. Sekoita kananmunat ranskankermaan, mausta suolalla, pippurilla ja valkosipulilla ja kaada vihannesten päälle.
3. Peitä gratiini raastetulla Gouda-juustolla.
4. Ripottele gratiinin päälle vielä auringonkukan siemenet.
5. Aseta matalalle ritilälle ja kypsennä **AUTOMAATTIKYPSENNYS JA GRILLAUS (A1-2)**, "Gratiini".
6. Anna lämmön tasaantua kypsennyksen jälkeen 5–10 minuuttia.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

3. EX-72D-EU Finnish T2 19/04/2005 10:20 Page 127

TAULUKKO: RUOKIEN JA JUOMIEN KUUMENNUS

Ruoka/juoma	Määrä -g-	Asetus	Teho -asetus-	Aika -min-	Valmistus
Kahvi, 1 kuppi	150		900 W	n. 1	Älä peitä
Maito, 1 kuppi	150		900 W	n. 1	Älä peitä
Vesi, 1 kuppi	150		900 W	n. 2	Älä peitä, kuumenna kiehuvaksi
6 kuppia	900		900 W	8-10	Älä peitä, kuumenna kiehuvaksi
1 kannullinen	1000		900 W	9-11	Peitä, kuumenna kiehuvaksi
1 lautasellinen ruokaa (kasvis, liha + lisäkkeet)	400		900 W	4-6	Pirskottele kastikkeen päälle vettä, peitä, sekoita kypsennyksen puolivälissä
Lihapata	200		900 W	1 1/2 -2	Peitä, sekoita kuumennuksen jälkeen
Kirkas keitto	200		900 W	1-1 1/2	Peitä, sekoita kuumennuksen jälkeen
Sakea keitto	200		900 W	1 1/2-2 1/2	Peitä, sekoita kuumennuksen jälkeen
Vihannekset	200		900 W	2-3	Lisää vettä tarvittaessa, peitä
	500		900 W	3-5	sekoita kypsennyksen puolivälissä
Lisäkkeet	200		900 W	2-3	Pirskottele päälle hiukan vettä, peitä,
	500		900 W	4-5	sekoita kypsennyksen puolivälissä
Liha, 1 viipale[1]	200		900 W	n. 3	Pirskottele päälle hiukan kastiketta, peitä
Kalafilee	200		900 W	3-5	Peitä
Makkarat, 2 kpl	180		900 W	1-1 1/2	Pistele kuoreen useita reikiä
Kakku, 1 viipale	150		450 W	1/2 -1	Aseta lautaselle
Vauvanruoka, 1 tölkki	190		450 W	1/2 -1	Poista kansi, sekoita hyvin kuumennuksen jälkeen. Tarkista lämpötila
Margariinin tai voin sulatus	50		900 W	app. 1	
Suklaan sulatus	100		450 W	3-4	Sekoita kypsennyksen aikana
Kuuden liivatelehden liuotus	10		450 W	n. 1/2	Liota vedessä, purista vesi pois ja aseta liemikulhoon, sekoita kypsennyksen aikana
Kakun kuorrute 1/4 l lle nestettä	10		450 W	4-6	Sekoita sokeri ja 250 ml nestettä, peitä ja sekoita hyvin kypsennyksen jälkeen

[1] **jääkaappilämpöisestä**

TAULUKKO: TUOREIDEN VIHANNESTEN KYPSENNYS

Vihannes	Paino -g-	Asetus	Teho -asetus-	Aika -Min-	Valmistus	Lisätty vesi -rkl/ml-
Artisokka	300		900 W	5-7	poista varsi, peitä	3-4 rkl
Pinaatti	300		900 W	4-5	huuhtele, kuivaa hyvin, peitä, sekoita 1–2 kertaa kypsennyksen aikana	-
Kukkakaali	800		900 W	12-15	1 kokonainen kaali, peitä, jaa kukintoihin	5-6 rkl
	500		900 W	6-8	sekoita kypsennyksen aikana	4-5 rkl
Parsakaali	500		900 W	6-8	jaa kukintoihin, peitä, sekoita silloin tällöin kypsennyksen aikana	4-5rkl
Sienet	500		900 W	6-8	kokonaiset lakit, peitä, sekoita silloin tällöin kypsennyksen aikana	-
Kiinankaali	300		900 W	5-7	suikaloi, peitä, sekoita silloin tällöin kypsennyksen aikana	4-5 rkl
Herneet	500		900 W	6-8	peitä, sekoita silloin tällöin kypsennyksen aikana	4-5rkl
Fenkoli	500		900 W	6-8	lohko neljään osaan, peitä, sekoita silloin tällöin kypsennyksen aikana	4-5 rkl
Sipuli	250		900 W	4-5	kokonainen, kypsennä leivinpaperiin käärittynä	-
Porkkanat	500		900 W	9-11	renkaina, peitä, sekoita silloin tällöin kypsennyksen aikana	4-5 rkl
Vihreä paprika	500		900 W	6-8	suikaloi, sekoita 1–2 kertaa kypsennyksen aikana	4-5 rkl
Uuniperunat	500		900 W	6-8	peitä, sekoita silloin tällöin kypsennyksen aikana	4-5 rkl
Purjo	500		900 W	7-9	renkaina, peitä, sekoita silloin tällöin kypsennyksen aikana	4-5 rkl
Punakaali	500		900 W	15-17	suikaloi, sekoita 1–2 kertaa kypsennyksen aikana	50 ml
Ruusukaali	500		900 W	7-9	kokonaiset kaalit, peitä, sekoita silloin tällöin kypsennyksen aikana	50 ml
Keitetyt perunat (suolalla maustetut)	500		900 W	7-9	pilko isoiksi, tasakokoisiksi lohkoiksi, lisää vähän suolaa, peitä, sekoita silloin tällöin kypsennyksen aikana	150 ml
Selleri	500		900 W	7-9	pilko pieniksi kuutioiksi, peitä, sekoita silloin tällöin kypsennyksen aikana	50 ml
Valkokaali	500		900 W	15-17	suikaloi, peitä, sekoita silloin tällöin kypsennyksen aikana	50 ml
Kesäkurpitsa	500		900 W	6-8	viipaloi, peitä, sekoita silloin tällöin kypsennyksen aikana	4-5 rkl

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

VALMISTUSAIKATAULUKOT

TAULUKKO: KYPSENNYS, GRILLAUS, RUSKISTUS

Liha, kala ja kana	Paino -g-	Asetus	Teho--asetus-	Aika -min-	Valmistus	Tasaantumisaika -min-
Paistit (porsas, vasikka, lammas)	500		450 W	5-8	Mausta maun mukaan, aseta matalalle ritilälle, käännä kohdassa (*).	10
			450 W	6-8*		
			450 W	5-8		
			450 W	4-5		
	1000		450 W	16-18		10
			450 W	5-7*		
			450 W	14-16		
			450 W	4-6		
	1500		450 W	26-28		10
			450 W	5-8*		
			450 W	26-28		
			450 W	4-5		
Paahtopaisti (puolikypsä)	1000		630 W	5-8	Mausta maun mukaan, aseta matalalle ritilälle rasvapuoli alaspäin, käännä kohdassa (*).	10
			630 W	8-10*		
			630 W	3-5		
	1500		630 W	12-15		10
			630 W	12-15*		
			630 W	4-6		
Jauheliha	1000		630 W	20-23	Valmista jauheliha (puolet porsasta, puolet nautaa), aseta uuninkestävään vuokaan ja kypsennä matalalla ritilällä.	10
			630 W	6-9		
Broileri	1200		900 W	9-11	Mausta maun mukaan, aseta matalalle ritilälle rintapuoli alaspäin, käännä kohdassa (*).	3
			630 W	5-7*		
			900 W	9-11		
			630 W	3-5		
Broilerinkoivet	200		450 W	6-7*	Mausta maun mukaan, aseta korkealle ritilälle nahkapuoli alaspäin, käännä kohdassa (*).	3
				4-6		
Taimen	250		90 W	7-9*	Huuhtele, pirskottele päälle sitruunamehua, suolaa kalan sisä- ja ulkopuoli, aseta korkealle ritilälle, käännä kohdassa (*)	2
			90 W	4-5		

TAULUKKO: LIHAN, GRATIININ & KUUMIEN VOILEIPIEN GRILLAUS & RUSKISTUS

Ruokalaji	Paino -g-	Asetus	Techo -asetus-	Aika -min-	Valmistus
Pihvi 2 kpl, puolikypsä	400			11-12*	Aseta korkealle ritilälle, käännä kohdassa (*),
				6-8	mausta grillauksen jälkeen.
Fileepihvi, 2 kpl, puolikypsä	200			11-12*	Aseta korkealle ritilälle, käännä kohdassa (*),
				6-8	mausta grillauksen jälkeen.
Lampaankyljys 2 kpl, puolikypsä	300			13-14*	Aseta korkealle ritilälle, käännä kohdassa (*),
				9-10	mausta grillauksen jälkeen.
Grillatut makkarat 5 kpl	400			9-11*	Aseta korkealle ritilälle, käännä kohdassa (*),
				6-7	
Gratiinien ruskistus				8-13	Aseta vuoka matalalle ritilälle. Kypsennysaika riippuu käytetystä juustosta.
Kuumat voileivät	1 viipale		450 W	1/2	Paahda leipä ja voitele voilla, aseta päälle viipale keittokinkkua ananas- ja juustoviipale.
				5-6	
	4 kpl		450 W	1/2-1	Pistele keskelle reikiä ja aseta korkealle ritilälle.
	4			5-6	

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

VALMISTUSAIKATAULUKOT

TAULUKKO: PAKASTETTUJEN PIKKUPURTAVIEN KYPSENNYS

Ruoka	Paino -g-	Asetus	Teho -asetus-	Aika -min-	Valmistus
Ranskanperunat	250		630 W	3-4 8-10	Aseta matalaan uunivuokaan korkealle ritilälle. Käännä noin 5–6 minuutin grillauksen jälkeen. (Grillaa ohuita ranskanperunoita vähemmän aikaa).
Pizza	300		450 W 450 W	4-6 4-6	Aseta matalalle ritilälle.
	400		450 W 450 W	6-7 5-7	
Sipulipiirakka	300		450 W	8-10	Aseta matalalle ritilälle.
Täytetyt patongit	250		270 W	8-10	Aseta matalalle ritilälle.

TAULUKKO: SULATUS

Ruoka (pakastetusta)	Paino -g-	Teho -asetus	Aika -min-	Valmistus	Tasaantumisaika -min-
Gulassi	500	270 W	8-9	sekoita sulatusajan puolivälissä	10-15
Kinkku tai makkara paloina	200	270 W	2-3	sulata vähän aikaa	5
Leikkeleet	200	270 W	2-4	poista uloimmat viipaleet minuutin välein	5
Makkarat, 8 kpl	600	270 W	6-8	aseta vierekkäin,	5-10
4 kpl	300	270 W	3-5	käännä sulatuksen 5 puolivälissä	5-10
Broileri	1200	270 W	18-20	aseta ylösalaisin käännetylle lautaselle, käännä sulatusajan puolivälissä	30-90
	1000	270 W	13-15	aseta ylösalaisin käännetylle lautaselle, käännä sulatusajan puolivälissä	30-90
Broilerinkoivet	1000	270 W	13-15	käännä sulatusajan puolivälissä	30-90
	200	270 W	3-4	käännä sulatusajan puolivälissä	10-15
Broilerin rintaleikkeet	450	270 W	7-9	käännä sulatusajan puolivälissä	30-90
Kokonainen kala	800	270 W	12-13	käännä sulatusajan puolivälissä	10-15
Kalafilee	400	270 W	5-7	käännä sulatusajan puolivälissä	5-10
Rapu	300	270 W	6-8	käännä sulatusajan puolivälissä ja poista sulaneet palat	30
Sämpylät, 2 kpl	80	270 W	1-1 1/2	sulata vähän aikaa	-
Ranskanleipä, kokonainen	500	270 W	3-5	käännä sulatusajan puolivälissä (keskikohta 30 on yhä jäässä)	30
Sekaleipä, kokonainen	1000	270 W	8-10	käännä sulatusajan puolivälissä (keskikohta 30 on yhä jäässä)	30
Kakku, 1 viipale	150	270 W	1-3	aseta lautaselle	5
Hedelmäkakku, 1 viipale	150	270 W	2-3	aseta lautaselle	10
Voi	250	270 W	1-3	sulata vähän aikaa	5
Kerma	200	270 W	2+2	poista kansi; aseta 2 minuutin sulatuksen jälkeen astiaan ja anna sulaa loppuun	5-10
Juustoviipaleet	200	270 W	1-2	sulata vähän aikaa	10
Marjat (mansikat, vadelmat, kirsikat, luumut)	250	270 W	3-5	aseta vierekkäin, levitä tasaisesti, käännä sulatusajan puolivälissä	5

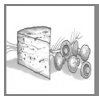
Sulata kyljykset, pihvit, jauheliha, leipä ja kakut jollain neljästä automaattiohjelmasta Ad-1–Ad-4.

TAULUKKO: SULATUS JA KYPSENNYS

Ruoka	Paino -g-	Teho -asetus-	Aika -min-	vesi -rkl/ml-	Valmistus	Tasaantumisaika -min-
Kalafilee	300	900 W	9-11	-	peitä	1-2
Taimen, 1 kpl	250	900 W	6-8	-	peitä	1-2
1 lautasellinen ruokaa	400	900 W	8-10	-	peitä, sekoita 6 minuutin kuluttua	2
Tuore pinaatti	300	900 W	7-10	-	peitä, sekoita 1–2 kertaa kypsennyksen aikana	2
Parsakaali	300	900 W	6-8	3-5 rkl	peitä, sekoita sulatusajan puolivälissä	2
Herneet	300	900 W	6-8	3-5 rkl	peitä, sekoita sulatusajan puolivälissä	2
Kyssäkaali	300	900 W	7-8	3-5 rkl	peitä, sekoita sulatusajan puolivälissä	2
Sekavihannekset	500	900 W	9-11	3-5 rkl	peitä, sekoita sulatusajan puolivälissä	2
Ruusukaali	300	900 W	6-8	3-5 rkl	peitä, sekoita sulatusajan puolivälissä	2
Punakaali	450	900 W	10-12	3-5 rkl	peitä, sekoita sulatusajan puolivälissä	2
Kaali	600	900 W	13–15	3-5 rkl	peitä, sekoita sulatusajan puolivälissä	2

SUOMI

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals



RESEPTIT

RESEPTIEN MUOKKAUS MIKROAALTOUUNIA VARTEN

Jos haluat muokata suosikkireseptisi mikrouunia varten, ota huomioon seuraavat seikat: Lyhennä kypsennysaikaa kolmanneksella tai puoleen. Ota mallia tämän keittokirjan resepteistä. Paljon kosteutta sisältävät ruoka-aineet, kuten liha, kala, siipikarja, vihannekset, hedelmät, padat ja keitot voidaan valmistaa mikroaaltouunissa vaivattomasti. Vähän kosteutta sisältävien ruoka-aineiden (esim. lautaselle asetettu valmis ateria) pinta on kostutettava ennen kuumennusta tai kypsennystä.
Haudutettaviin raakoihin ruoka-aineisiin lisättävän nesteen määrää on vähennettävä noin kolmanneksella alkuperäisessä reseptissä mainitusta määrästä. Lisää nestettä tarvittaessa kypsennyksen aikana.
Lisättävän rasvan määrää voidaan vähentää huomattavasti. Ruoan maustamiseen riittää pieni määrä voita, margariinia tai ruokaöljyä. Tästä syystä mikroaaltouuni sopii hyvin vähärasvaisten aterioiden valmistukseen.

RESEPTIEN KÄYTTÖ

- Kaikki tämän keittokirjan reseptit on tarkoitettu neljälle hengelle, ellei toisin ole mainittu.
- Jokaisen reseptin alussa mainitaan suositellut astiat ja välineet sekä valmistukseen kuluva kokonaisaika.
- Ilmoitetut määrät on yleisesti ottaen tarkoitus käyttää kokonaan, ellei toisin erityisesti mainita.
- Resepteissä mainittujen kananmunien oletetaan painavan keskimäärin 55 g.

YHDISTELMÄKÄYTTÖ

Yleensä noudatetaan samoja sääntöjä kuin pelkkiä mikroaaltoja käytettäessä. Seuraavat neuvot kannattaa pitää mielessä:

1. Mikroaaltotehon asetuksen on vastattava ruoan lajia ja kypsennysaikaa. Katso tämän keittokirjan reseptejä.

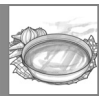
2. Yhdistelmäkäytössä on muistettava, että suurikokoisille ruoka-annoksille, kuten porsaanpaistille, käytetään pidempiä mikroaaltokypsennysaikoja kuin pienille tai matalille annoksille. Grillausaika on vastaavasti lyhyempi. Mitä lähempänä ruoka on grilliä, sitä nopeammin se ruskistuu. Tämä tarkoittaa, että yhdistelmäkäytössä esimerkiksi suuria lihapaloja grillataan vähemmän aikaa kuin pieniä.

3. Grillatessa käytetään tavallisesti korkeaa ritilää, jotta ruoka ruskistuu nopeasti ja tasaisesti (poikkeuksia ovat suurikokoiset ruoka-annokset ja vanukkaat, jotka grillataan matalalla ritilällä).

KÄYTETYT LYHENTEET

rkl = ruokalusikka	l = litra	min = minuuttia
tl = teelusikka	ml = millilitra	s = sekuntia
kuppi = kupillinen	cm = senttimetri	halk. = halkaisija
kg = kilogramma	KRP = kuiva-aineen rasvapitoisuus	n. = noin
g = gramma	PK = pakastettu	ps. = pussi

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals



Ranska

SIPULIKEITTO

Valmistusaika: noin 14-17 minuuttia
Astiat: kannellinen 2 l:n kulho
4 liemikulhoa (200 ml)
Ainekset

1 rkl	voita tai margariinia
2	sipulia (100 g), viipaleina
800 ml	lihalientä
	suolaa & pippuria
2	paahtoleipäviipaletta
4 rkl	raastettua juustoa (40 g)

1. Aseta paloiteltu voi kulhoon. Lisää viipaloitu sipuli, lihaliemi ja mausteet. Peitä ja kypsennä mikroaalloilla.
   9-11 min. 900 W
2. Paahda leipäviipaleet, leikkaa kuutioiksi ja jaa neljään liemikulhoon. Kaada keitto leipäkuutioiden päälle ja ripottele päälle juustoa.
3. Aseta kulhot pyörivälle alustalle ja ruskista juusto grillillä.
   6-7 min.

Ruotsi

RAPUKEITTO

Valmistusaika: noin 11–15 minuuttia
Astiat: kannellinen 2 l:n kulho
Ainekset

1	sipuli (50 g), hienoksi silputtuna
50 g	viipaloitua porkkanaa
3 rkl	voita tai margariinia (30 g)
500 ml	lihalientä
100 ml	valkoviiniä & 100 ml madeiraa
200 g	säilöttyä ravunlihaa
1/2	laakerinlehteä
3	kokonaista valkopippuria
	timjamia
3 rkl	vehnäjauhoa (30 g)
100 ml	kermaa

1. Aseta vihannekset ja 2 rkl rasvasta kulhoon. Peitä ja kypsennä mikroaalloilla.
   2-3 min. 900 W
2. Lisää lihaliemi, valkoviini, madeira, ravunliha ja mausteet vihannesten joukkoon. Peitä ja kypsennä mikroaalloilla.
   7-9 min. 450 W
3. Poista laakerinlehti ja pippurit. Sekoita jauhot tilkkaan kylmään vettä ja sekoita keittoon. Lisää kerma, sekoita ja lämmitä.
   2-3 min. 900 W
4. Sekoita keitto ja anna lämmön tasaantua noin 5 minuuttia. Lisää voi juuri ennen tarjoilua.

SUOMI

Sveitsi

OHRAKEITTO

Valmistusaika: noin 27–34 minuuttia
Astiat: kannellinen 2 l:n kulho
Ainekset

2 rkl	voita tai margariinia (20 g)
1	sipuli (50 g), hienoksi silputtuna
1–2	porkkanaa (130 g), viipaleina
15 g	selleriä, kuutioina
1	purjo (130 g), renkaina
3	valkokaalin lehteä (100 g), suikaleina
200 g	vasikanluita
50 g	raidallista pekonia, suikaleina
	pippuria
50 g	ohranjyviä
700 ml	lihalientä
4	nakkia

1. Aseta voi ja sipuli kulhoon. Peitä ja kypsennä.
   1-2 min. 900 W
2. Lisää kulhoon vihannekset. Lisää luut, pekoni ja ohranjyvät, ja täytä kulho lihaliemellä. Mausta suolalla. Peitä ja kypsennä mikroaalloilla.
   1. **9-11 min. 900 W**
   2. **17-21 min. 450 W**
3. Paloittele nakit pieniksi paloiksi ja kuumenna kulhossa viimeisen viiden minuutin ajan.
4. Anna lämmön tasaantua kypsennyksen jälkeen noin 5 minuuttia. Poista luut juuri ennen keiton tarjoilua.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

KEITOT & ALKURUOAT

Espanja

ROSMARIINIHERKKUSIENET

Valmistusaika: noin 10-17 minuuttia

Astiat: kannellinen 1 l:n kulho
Kannellinen matala, pyöreä vuoka (n. 22 cm:n halkaisija)

Ainekset

8	isoa herkkusientä (n. 225 g), kokonaisina
2 rkl	voita tai margariinia (20 g)
1	sipuli (50 g), hienoksi silputtuna
50 g	pekonia, pieninä kuutioina
	mustapippuria, jauhettuna
	tuoretta rosmariinia, hierrettynä
125 ml	kuivaa valkoviiniä
125 ml	kermaa
2 rkl	vehnäjauhoa (20 g)

1. Poista sienistä jalat ja pilko jalat pieniksi paloiksi.
2. Levitä voi vuoan pohjalle. Lisää sipuli, pekoni ja sienten jalat. Mausta pippurilla ja rosmariinilla, peitä ja kypsennä.
   3-5 min. 900 W
   Anna jäähtyä.
3. Kuumenna 100 ml viiniä ja kerma toisessa astiassa kannella peitettynä.
   1-3 min. 900 W
4. Sekoita loput viinistä jauhojen kanssa, kaada kuumennettuun viiniin ja kermaan, ja kypsennä kannella peitettynä. Sekoita kerran kypsennyksen aikana.
   n. 1 min. 900 W
5. Täytä sienet pekoniseoksella, aseta kastikkeeseen ja kypsennä korkealla ritilällä.
   6-8 min. 270 W
   Anna sienten lämmön tasaantua kypsennyksen jälkeen noin 2 minuuttia.

Espanja

TÄYTETTY KINKKU

Valmistusaika: noin 13-18 minuuttia

Astiat: kannellinen 2 l:n kulho
Matala, soikea vuoka (n. 26 cm pitkä)

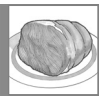
Ainekset

150 g	tuoretta pinaattia, varret poistettu
150 g	rahkaa, 6 % rasvaa
50 g	emmentaljuustoraastetta
	pippuria
	paprikajauhetta
6	viipaletta keittokinkkua (300 g)
125 ml	vettä
125 ml	kermaa
2 rkl	vehnäjauhoa (20 g)
2 rkl	voita tai margariinia (20 g)
1 rkl	voita tai margariinia vuoan voiteluun

1. Hienonna pinaatti, sekoita rahkaan ja juustoraasteeseen ja mausta maun mukaan.
2. Aseta ruokalusikallinen täytettä kullekin kinkkuviipaleelle ja pyöritä rullaksi. Kiinnitä puisella hammastikulla.
3. Valmista valkokastike. Kaada vesi ja kerma astiaan, peitä ja kuumenna.
   2-4 min. 900 W
   Hiero sekaisin voi ja jauhot, lisää nesteeseen ja vatkaa tasaiseksi. Peitä, kuumenna kiehuvaksi, kunnes kastike paksunee
   1-2 min. 900 W
   Sekoita ja tarkista maku.
4. Kaada kastike rasvattuun vuokaan, aseta kinkkurullat vuokaan ja kypsennä pyörivällä alustalla.
   10-12 min. 630 W
   Anna kinkkurullien lämmön tasaantua kypsennyksen jälkeen noin 5 minuuttia.

Vinkki: Reseptiin voi käyttää myös valmista valko- tai béchamel-kastiketta.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals



Kreikka

JAUHELIHALLA TÄYTETYT MUNAKOISOT

Valmistusaika: noin 17-22 minuuttia
Astiat: kannellinen 1 l:n kulho
Kannellinen matala, soikea vuoka (n. 30 cm pitkä)

Ainekset

2 m	munakoisoa, varret poistettu (n. 250 g)
3	tomaattia (n. 200 g)
1 rkl	oliiviöljyä vuoan voiteluun
2	sipulia (100 g), silputtuna
4	mietoa vihreää chilipalkoa
200 g	jauhelihaa (naudan tai lampaan)
2	valkosipulinkynttä, murskattuna
2 rkl	persiljaa, silputtuna
	suolaa & pippuria
	paprikajauhetta
60 g	fetajuustoa, kuutioina

Vinkki:
Munakoison tilalla voidaan käyttää kesäkurpitsaa.

1. Halkaise munakoisot pituussuunnassa. Poista sisus teelusikalla, mutta jätä noin 1 cm paksu kerros. Ripottele munakoisoihin suolaa ja kuutioi poistettu sisus.
2. Poista kuori ja varret kahdesta tomaatista ja pilko ne.
3. Öljyä kulhon pohja oliiviöljyllä. Lisää sipuli. Peitä ja kypsennä.
   noin 2 min. 900 W
4. Poista chileistä varret ja siemenet ja leikkaa ne renkaiksi. Aseta kolmannes sivuun koristelua varten. Sekoita jauheliha ja kuutioidut munakoisot, sipuli ja tomaatit, chilirenkaat, murskattu valkosipulinkynsi ja persilja. Mausta maun mukaan.
5. Kuivaa munakoison puolikkaat. Täytä puolella täytteestä, levitä päälle fetajuusto ja lisää loput täytteestä.
6. Aseta munakoison puolikkaat öljyttyyn uuninkestävään vuokaan, aseta vuoka matalalle ritilälle ja kypsennä.
   11-13 min. 630 W
   Koristele munakoison puolikkaat chilirenkailla ja tomaattiviipaleilla, ja jatka kypsennystä
   4-7 min. 630 W
   Anna lämmön tasaantua kypsennyksen jälkeen noin 2 minuuttia.

SUOMI

Saksa

MANTELIKALA

Valmistusaika: noin 16-19 minuuttia
Astiat: matala, soikea vuoka
(n. 32 cm pitkä)

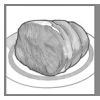
Ainekset

4	taimenta (200 g), puhdistettu
	yhden sitruunan mehu
	suolaa
30 g	voita tai margariinia
5 rkl	vehnäjauhoa (50 g)
1 tl	voita tai margariinia vuoan voiteluun
50 g	mantelilastuja

1. Huuhtele ja kuivaa taimenet ja pirskottele päälle sitruunamehua. Suolaa kalat sisä- ja ulkopuolelta ja anna tasaantua 15 minuuttia.
2. Sulata voi.
   1 min. 900 W
3. Kuivaa kalat, levitä päälle voi ja kierittele jauhoissa.
4. Voitele vuoka. Aseta kalat vuokaan ja kypsennä matalalla ritilällä. Kun kypsennysajasta on kulunut kaksi kolmasosaa, käännä taimenet ja ripottele päälle mantelilastut.
   15-18 min. 450 W
   Anna lämmön tasaantua kypsennyksen jälkeen noin 2 minuuttia.

Vinkki: Sopivia lisäkkeitä ovat persiljaperunat ja vihreä salaatti.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals



LIHA, KALA & KANA

Alankomaat

LIHAMUREKE

Valmistusaika: noin 20-23 minuuttia
Astiat: kannellinen 2 l:n kulho
Ainekset

500 g	jauhelihaa (puolet porsasta, puolet nautaa)
3	sipulia (150 g), hienoksi silputtuna
1	kananmuna
50 g	korppujauhoja
	suolaa & pippuria
350 ml	lihalientä
70 g	tomaattipyreetä
2	perunaa (200 g), kuutioina
2	porkkanaa (200 g), kuutioina
2 rkl	persiljaa, silputtuna

1. Vaivaa jauheliha, sipuli, kananmuna ja korppujauhot taikinaksi ja mausta suolalla ja pippurilla. Aseta lihamureke kulhoon.
2. Sekoita tomaattipyree lihaliemeen.
3. Asettele perunat ja porkkanat lihamurekkeen ympärille ja kaada päälle liemi. Peitä ja kypsennä mikroaalloilla. Käännä kerran kypsennyksen aikana.
   20-23 min. 900 W
   Aseta ruoka tarjoilukuntoon ja anna lämmön tasaantua noin 5 minuuttia.
   Ripottele päälle persiljaa ja tarjoile.

Itävalta

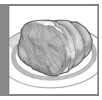
TÄYTETTY UUNIBROILERI (2 annosta)

Valmistusaika: noin 36–40 minuuttia
Astiat: 2 l:n kulho, narua
Ainekset

1	broileri (1000 g)
	suolaa
	rosmariinia ja meiramia, hierrettynä
1	kuivahtanut sämpylä (40 g)
1	nippu persiljaa, hienoksi hakattuna (10 g)
	hyppysellinen muskottipähkinää
5 rkl	voita tai margariinia (50 g)
1	kananmunan keltuainen
1 rkl	paprikajauhetta
1 tl	voita tai margariinia vuoan voiteluun

1. Pese broileri, kuivaa ja mausta sisäpuoli suolalla, rosmariinilla ja meiramilla.
2. Valmista täyte: Liota leipää kylmässä vedessä noin 10 minuuttia ja purista vesi pois. Sekoita leipä, suola, persilja, muskottipähkinä, voi (20 g) ja munankeltuainen ja täytä broileri seoksella. Sulje aukko narulla.
3. Kuumenna voi (30 g).
   n. 1 min. 900 W
   Sekoita paprika ja suola voihin ja levitä broilerin päälle.
4. Aseta broileri rasvattuun kulhoon ja kypsennä. Käännä kypsennysajan puolivälissä.
   35-39 min. 630 W
   Anna lämmön tasaantua kypsennyksen jälkeen noin 3 minuuttia.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals



Sveitsi

ZÜRICHIN VASIKKAPATA

Valmistusaika: noin 9-14 minuuttia
Astiat: kannellinen 2 l:n kulho
Ainekset

600 g	vasikanfileetä
1 rkl	voita tai margariinia
1	sipuli (50 g), hienoksi silputtuna
100 ml	valkoviiniä
	suurustetta n. $^1/_2$ litralle
300 ml	kermaa
1 rkl	persiljaa, silputtuna

1. Viipaloi liha sormenpaksuisiksi suikaleiksi.
2. Levitä voi tasaisesti kulhoon. Lisää sipuli ja liha, peitä kannella ja kypsennä. Sekoita kerran kypsennyksen aikana.
   6-9 min. 900 W
3. Lisää valkoviini, suuruste ja kerma, sekoita, peitä ja jatka kypsennystä. Sekoita kerran kypsennyksen aikana.
   3-5 min. 900 W
4. Tarkista maku, sekoita uudelleen ja anna lämmön tasaantua noin 5 minuuttia. Koristele persiljalla ja tarjoile.

Italia

VASIKANKYLJYS & MOZZARELLA

Valmistusaika: noin 24-31 minuuttia
Astiat: kannellinen matala, nelikulmainen uunivuoka (n. 25 cm pitkä)
Ainekset

2	mozzarellajuustoa (150 g)
500g	valutettuja, kuorittuja tölkkitomaatteja
4	vasikankyljystä (600 g)
20 ml	oliiviöljyä
2	valkosipulinkynttä, viipaleina
	vastajauhettua pippuria
2 rkl	kapriksia (20 g)
	oreganoa, suolaa

1. Leikkaa mozzarella viipaleiksi. Soseuta tomaatit.
2. Huuhtele ja kuivaa kyljykset ja nuiji litteiksi. Levitä öljy ja valkosipuliviipaleet uuninkestävän vuoan pohjalle. Lisää kyljykset ja kaada päälle tomaattipyree. Ripottele päälle pippuria, kaprikset ja oregano, peitä ja kypsennä matalalla ritilällä.
   15-19 min. 630 W
   Käännä lihaviipaleet.
3. Aseta kullekin kyljykselle muutama viipale mozzarellaa, lisää suolaa ja kypsennä ilman kantta korkealla ritilällä.
   9-12 min. 630 W
   Anna lämmön tasaantua kypsennyksen jälkeen noin 5 minuuttia.

Vinkki: Lisäkkeiksi käyvät spagetti ja tuoresalaatti.

Saksa

PORSASKEBAB

(Reseptistä tulee n. 800 g)
Valmistusaika: noin 17-18 minuuttia
Astiat: korkea ritilä
4 puista varrasta (n. 25 cm pitkä)
Ainekset

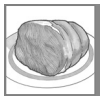
400 g	porsaanleikettä
100 g	savustettua siansivua
2	sipulia (100 g), lohkottuna neljään osaan
4	tomaattia (250 g), lohkottuna neljään osaan
$^1/_2$	vihreä paprika (100 g), lohkottuna kahdeksaan osaan
2 rkl	ruokaöljyä
4 tl	paprikajauhetta
	suolaa
1 tl	cayennenpippuria
1 tl	worcesterkastiketta

1. Leikkaa leike ja siansivu 2-3 cm kokoisiksi kuutioiksi.
2. Sijoita vartaisiin vuorotellen lihaa ja vihanneksia.
3. Yhdistä öljy ja mausteet ja sivele kebab-vartaat. Aseta vartaat korkealle ritilälle ja kypsennä.

AUTOMAATTIKYPSENNYS JA GRILLAUS 2

SUOMI

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals



LIHA, KALA & KANA

Ranska

MERIANTURAFILEE (2 annosta)

Valmistusaika: noin 11-13 minuuttia

Astiat: Kannellinen matala, soikea vuoka (n. 26 cm pitkä)

Ainekset

400 g	merianturafileetä
1	sitruuna, käsittelemätön
2	tomaattia (150 g)
1 tl	voita tai margariinia vuoan voiteluun
1 rkl	ruokaöljyä
1 rkl	persiljaa, silputtuna
	suolaa & pippuria
4 rkl	valkoviiniä (30 ml)
2 rkl	voita tai margariinia (20 g)

1. Huuhtele ja kuivaa kala. Poista ruodot.
2. Leikkaa sitruuna ja tomaatit ohuiksi viipaleiksi.
3. Voitele vuoka voilla. Aseta kala vuokaan ja pirskottele päälle ruokaöljyä.
4. Ripottele kalan päälle persiljaa, aseta tomaattiviipaleet päälle ja mausta. Aseta sitruunaviipaleet tomaattien päälle ja kaada niiden päälle valkoviini.
5. Lisää sitruunaviipaleiden päälle muutama voinokare, peitä ja kypsennä.
   11-13 min. 630 W
   Anna lämmön tasaantua kypsennyksen jälkeen noin 2 minuuttia.

Vinkki:
Merianturan tilalla voidaan käyttää myös puna-ahventa, ruijanpallasta, punakampelaa tai turskaa.

Italia

VIIRIÄISET JUUSTO-YRTTIKASTIKKEESSA

Valmistusaika: noin 27-33 minuuttia

Astiat: narua
tasainen pyöreä uunivuoka (n. 22 cm:n halkaisija)
kannellinen 2 l:n kulho

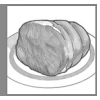
Ainekset

4	viiriäistä (600 g)
	suolaa ja pippuria
200 g	raidallista pekonia, ohuina viipaleina
1 tl	voita tai margariinia vuoan voiteluun
1 rkl	tuoretta persiljaa
	rosmariinia & basilikaa, hienoksi silputtuna
150 ml	portviiniä
250 ml	lihalientä
2 rkl	voita tai margariinia (20 g)
2 rkl	vehnäjauhoa (20 g)
50 g	emmentaljuustoraastetta

1. Pese viiriäiset ja kuivaa ne huolellisesti. Mausta suolalla ja pippurilla sisältä ja ulkoa. Kääri kunkin linnun ympärille pekonia ja sido tiukaksi paketiksi nyörillä.
2. Voitele vuoka, aseta viiriäiset vuokaan ja kypsennä. Käännä kerran puolivälissä.
   10-12 min. 900 W
3. Silppua yrtit hienoksi ja ripottele viiriäisten päälle. Kaada päälle portviini. Jatka viiriäisten kypsennystä.
   13-15 min. 630 W
   Poista viiriäiset kypsennysliemestä.
4. Valmista kastike: Kuumenna lihaliemi peitetyssä kulhossa.
   2-3 min. 900 W
   Sekoita voi ja jauhot, ja sekoita ne nesteeseen. Anna kiehua ja kypsennä. Sekoita kerran puolivälissä.
   1-2 min. 900 W
5. Sekoita juusto kastikkeeseen. Lisää juustokastike paistokastikkeeseen, sekoita hyvin ja lämmitä.
   noin 1 min. 900 W
6. Kaada kastike viiriäisten päälle ja tarjoile.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

LIHA, KALA & KANA



Sveitsi

KALAFILEE JUUSTOKASTIKKEESSA

Valmistusaika: noin 21-25 minuuttia
Astiat: kannellinen 1 l:n kulho
matala, soikea vuoka
(n. 25 cm pitkä)

Ainekset

4	kalafileetä (n. 800 g)
	(esim. ahventa, kampelaa tai turskaa)
2 rkl	sitruunamehua
	suolaa
1 rkl	voita tai margariinia
1	sipuli (50 g), hienoksi silputtuna
2 rkl	vehnäjauhoa (20 g)
100 ml	valkoviiniä
1 tl	ruokaöljyä vuoan voiteluun
100 g	emmentaljuustoraastetta
2 rkl	persiljaa, silputtuna

1. Huuhtele ja kuivaa kalat ja pirskottele päälle sitruunamehua. Anna vetäytyä 15 minuuttia, kuivaa uudelleen ja hiero suolalla.
2. Levitä voi vuoan pohjalle. Lisää sipuli, peitä kannella ja kuumenna.
   1-2 min. **900 W**
3. Ripottele jauhot sipulin päälle ja sekoita. Lisää valkoviini ja sekoita.
4. Aseta kala rasvattuun uunivuokaan. Kaada kastike kalan päälle ja ripottele päälle juustoa. Aseta matalalle ritilälle ja kypsennä.
   1. **7-8 min.** **450 W** and then
   2. **14-16 min.** **450 W**
   Anna lämmön tasaantua kypsennyksen jälkeen noin 2 minuuttia. Koristele silputulla persiljalla ja tarjoile.

VIHANNEKSET, NUUDELIT, RIISI & PASTA

SUOMI

Saksa

KESÄKURPITSAGRATIINI

Valmistusaika: noin 37-44 minuuttia
Astiat: kannellinen 2 l:n kulho
uunivuoka (pituus n. 26 cm)

Ainekset

500 ml	vettä
1/2 tl	öljyä
80 g	pastaa
400 g	silputtuja tölkkitomaatteja
3	sipuli (150 g), hienoksi silputtuna
	basilikaa, timjamia, suolaa ja pippuria
1 rkl	öljyä vuoan voiteluun
450 g	viipaloitua kesäkurpitsaa
150 g	hapankermaa
2	kananmunaa
100 g	cheddarjuustoraastetta

1. Kaada vesi, öljy ja suola kulhoon, peitä ja kuumenna kiehuvaksi.
   3-4 min. **900 W**
2. Kaada pasta vuokaan. Sekoita ja kypsennä.
   9 -11 min. **270 W**
   Valuta pasta ja anna jäähtyä
3. Sekoita tomaatit ja sipuli ja mausta. Lisää pasta ja kaada päälle tomaattikastike. Aseta päälle kesäkurpitsaviipaleet.
4. Vatkaa hapankerma ja kananmunat ja kaada vuokaan. Ripottele päälle juustoraastetta. Aseta matalalle ritilälle ja kypsennä.
   1. **18-21 min.** **900 W** and then
   2. **7-8 min.** **630 W**
   Anna lämmön tasaantua kypsennyksen jälkeen noin 5–10 minuuttia.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

VIHANNEKSET, NUUDELIT, RIISI & PASTA

Itävalta

LEIPÄMYKYT (5 annosta)

Valmistusaika: noin 8-11 minuuttia

Astiat: kannellinen 1 l:n kulho
5 kuppia tai annosvuokaa

Ainekset

2 rkl	voita tai margariinia (20 g)
1	sipuli (50 g), hienoksi silputtuna
500 ml	maitoa
200 g	kuivia leipäkuutioita (n. 5 sämpylää)
3	kananmunaa

1. Leikkaa sämpylät pieniksi kuutioiksi ja liota maidossa.
2. Paloittele rasva kulhon pohjalle ja lisää silputtu sipuli. Peitä ja kypsennä.
   1-2 min. 900 W
3. Lisää sipuli leipäkuutioiden joukkoon. Vatkaa ja lisää kananmunat. Sekoita taikinaksi. Lisää maitoa tarvittaessa.
4. Jaa taikina tasan viiteen kuppiin tai annosvuokaan, peitä leivinpaperilla, sijoita pyörivän alusta reunoille ja kypsennä.
   6-8 min. 900 W
   Anna lämmön tasaantua kypsennyksen jälkeen noin 2 minuuttia. Kumoa mykyt lautaselle ennen tarjoilua.

Italia

LASAGNE AL FORNO

Valmistusaika: noin 18-25 minuuttia

Astiat: kannellinen 2 l:n kulho
kannellinen matala, nelikulmainen uunivuoka (mitat noin 20 x 20 x 6 cm)

Ainekset

300 g	tölkkitomaatteja
50 g	kinkkua pieninä kuutioina
1	sipuli (50 g), hienoksi silputtuna
1	valkosipulinkynsi, murskattuna
250 g	naudan jauhelihaa
2 rkl	tomaattisosetta (30 g)
	suolaa & pippuria
	oreganoa, timjamia ja basilikaa
150 ml	kermaa (ranskankermaa)
100 ml	maitoa
50 g	parmesanjuustoraastetta
1 tl	hienonnettuja yrttejä
1 tl	oliiviöljyä
	suolaa & pippuria
	muskottipähkinää
1 tl	ruokaöljyä vuoan voiteluun
125 g	vihreitä pastalevyjä
1 rkl	parmesanjuustoraastetta
1 rkl	voita tai margariinia

1. Viipaloi tomaatit ja sekoita kinkun, sipulin, valkosipulin, jauhelihan ja tomaattisoseen joukkoon. Mausta ja kypsennä kannen alla.
   5-8 min. 900 W
2. Sekoita kerma, maito, parmesanjuusto, yrtit, öljy ja mausteet.
3. Voitele vuoka ja asettele vuoan pohjalle no $^1/_3$ pastasta. Levitä puolet jauhelihaseoksesta pastan päälle ja kaada päälle vähän juustokastiketta. Asettele jälleen $^1/_3$ pastasta vuokaan ja lisää päälle toinen kerros jauhelihaseosta ja juustokastiketta. Asettele päälle loput pastalevyt. Kaada pastan päälle lopuksi runsaasti juustokastiketta ja ripottele pinnalle parmesanjuustoa. Aseta pinnalle voinokareita ja kypsennä kannen alla.
   13-17 min. 630 W
   Anna lämmön tasaantua kypsennyksen jälkeen noin 5–10 minuuttia.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

Italia

TAGLIATELLEA KERMA-BASILIKAKASTIKKEESSA (2 annosta)

Valmistusaika: noin 16-22 minuuttia
Astiat: kannellinen 2 l:n kulho
pyöreä kohokasvuoka (halkaisija n. 20 cm)
Ainekset

1 l	vettä
1 tl	suolaa
200 g	tagliatellea
1	valkosipulinkynsi
15–20	basilikan lehteä
200 g	kermaa (ranskankermaa)
30 g	parmesanjuustoraastetta
	suolaa & pippuria

1. Seta vesi ja suola kulhoon. Peitä ja kuumenna kiehuvaksi.
   9-11 min. 900 W
2. Lisää pasta, kuumenna uudelleen kiehuvaksi ja anna sitten kiehua hiljalleen.
   1. **1-2 min. 900 W**
   2. **6-9 min. 270 W**
3. Hiero valkosipulinkynsi vuokaan. Silppua basilikanlehdet. Säilytä muutama koristeeksi.
4. Valuta pasta hyvin. Sekoita joukkoon ranskankerma ja ripottele basilika pastan päälle.
5. Lisää parmesanjuusto, suola ja pippuri. Aseta vuokaan ja sekoita. Koristele basilikalla ja tarjoile kuumana.

Sveitsi

KYSSÄKAALIA TILLIKASTIKKEESSA
(2 annosta)

Valmistusaika: noin 10½-13½ minuuttia
Astiat: 2 kannellista 1 l:n kulhoa
Ainekset

400 g	kyssäkaalia, viipaleina (noin 2 kpl)
4–5 rkl	vettä
2 rkl	voita tai margariinia (20 g)
150 ml	kermaa (ranskankermaa)
	suolaa, pippuria, muskottipähkinää ja paprikajauhetta
	sitruunamehua
1	nippu persiljaa, hienoksi hakattuna

1. Aseta kyssäkaali ja vesi kulhoon, peitä kannella ja kypsennä. Sekoita kerran puolivälissä.
   9-12 min. 900 W
   Kaada neste pois
2. Levitä voi kulhoon. Lisää kerma ja kuumenna ilman kantta. Älä anna kiehua!
   noin 1½ min. 900 W
3. Lisää suolaa, mausteita ja sitruunamehua maun mukaan. Sekoita varovasti joukkoon tilli ja kaada kastike kyssäkaalin päälle. Anna lämmön tasaantua kypsennyksen jälkeen noin 2 minuuttia.

Vinkki:
Kyssäkaalin sijasta voidaan käyttää mustajuurta.

Kreikka

VALKOSIPULINEN PERUNAMUHENNOS

Valmistusaika: noin 8-10 minuuttia
Astiat: kannellinen 1 l:n kulho
Ainekset

400 g	keitettyä perunaa (kuorineen)
2–2 rkl	vettä
2–3	valkosipulinkynttä
6 rkl	oliiviöljyä
6 rkl	lihalientä
	suolaa
	yhden sitruunan mehu
1	mieto chilipaprika

1. Aseta perunat ja vesi kulhoon. Peitä ja kypsennä. Sekoita kerran puolivälissä.
   8-10 min. 900 W
2. Kuori perunat ja soseuta hyvin perunanuijalla tai puserra siivilän läpi.
3. Murskaa valkosipulinkynnet valkosipulipuristimella ja lisää perunan joukkoon.
4. Lisää perunan joukkoon oliiviöljy, lihaliemi, suola ja sitruunamehu (maun mukaan) ja sekoita, kunnes seos on sileää. Lisää öljyä tai lihalientä tarvittaessa.
5. Koristele muhennos chilipaprikarenkailla ja tarjoile.

SUOMI

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

VIHANNEKSET, NUUDELIT, RIISI & PASTA

Sveitsi

TESSINILÄINEN RISOTTO

Valmistusaika: noin 20-25 minuuttia
Astiat: kannellinen 2 l:n kulho
Ainekset

50 g	raidallista pekonia
2 rkl	voita tai margariinia (20 g)
1	sipuli (50 g), hienoksi silputtuna
200 g	pyöreäjyväistä riisiä (Arborio)
400 ml	lihalientä
70 g	sbrinz-juustoa (tai emmentalia)
	hyppysellinen sahramia
	suolaa & pippuria

1. Kuutioi pekoni. Levitä voi kulhon pohjalle. Aseta sipuli ja pekonikuutiot kulhoon. Peitä ja hauduta.
   2-3 min. **900 W**
2. Lisää riisi, täytä lihaliemellä, kuumenna kiehuvaksi ja anna kiehua hiljalleen.
   1. **3-5 min.** **900 W** ja sitten
   2. **15-17 min.** **270 W**

   Anna lämmön tasaantua kypsennyksen jälkeen noin 3–5 minuuttia.
3. Sekoita sahrami juustoon ja mausta maun mukaan.

Vinkki:

Tämän ruoan lisäkkeeksi sopivat erinomaisesti haudutetut kanttarellit tai herkkusienet sekä sekasalaatti.

JUOMAT, JÄLKIRUOAT & KAKUT

Espanja

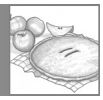
VALKOISET PERSIKAT (n. 8 kpl)

Valmistusaika: noin 3-5 minuuttia
Astiat: matala, pyöreä lasivuoka
(n. 24 cm:n halkaisija)
Ainekset

470 g	valutettuja tölkkipersikanpuolikkaita
2	kananmunan valkuaista
70 g	sokeria
75 g	mantelirouhetta
2	kananmunan keltuaista
2 rkl	konjakkia
1 tl	voita tai margariinia vuoan voiteluun

1. Kuivaa persikanpuolikkaat.
2. Vatkaa valkuaiset kovaksi vaahdoksi. Lisää hiljalleen puolet sokerista (35 g)
3. Sekoita keskenään mantelirouhe, loppu sokeri (35 g), keltuaiset ja konjakki.
4. Täytä persikanpuolikkaat seoksella. Pursota valkuaiset täytteen päälle.
5. Voitele vuoka. Aseta persikat lasivuokaan ja grillaa matalalla ritilällä.
   3-5 min. **630 W**

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals



Saksa

MANNAVANUKASTA & VADELMAKASTIKETTA

Valmistusaika: noin 15-20 minuuttia
Astiat: kannellinen 2 l:n kulho
Ainekset

500 ml	maitoa
40 g	sokeria
15 g	mantelirouhetta
50 g	mannasuurimoita
1	kananmunan keltuainen
1 rkl	vettä
1	kananmunan valkuainen
250 g	vadelmia
50 ml	vettä
40 g	sokeria

1. Aseta maito, sokeri ja mantelirouhe kulhoon. Peitä kannella ja kuumenna.
2. Aseta malto, soleri ja mantelirouhe kulhoon. Peltä kannella ja kuumenna.
   3-5 min. 900 W
3. Lisää mannasuurimot ja sekoita. Peitä ja kypsennä mikroaalloilla. Sekoita kerran kypsennyksen aikana.
   10-12 min. 270 W
4. Sekoita keltuainen veden kera kulhossa ja kääntele kuumien mannasuurimoiden joukkoon. Vatkaa valkuainen kovaksi vaahdoksi ja kääntele varovasti sekaan. Siirrä pieniin maljoihin.
5. Valmista kastike: pese ja kuivaa vadelmat varovasti ja aseta kulhoon. Lisää kulhoon myös vesi ja sokeri.
   Peitä ja kuumenna.
   2-3 min. 900 W
6. Soseuta vadelmat. Tarjoa kuumana tai kylmänä mannavanukkaan kera.

Ranska

PÄÄRYNÖITÄ SUKLAAKASTIKKEESSA

Valmistusaika: noin 8-13 minuuttia
Astiat: kannellinen 2 l:n kulho
kannellinen 1 l:n kulho
Ainekset

4	päärynää (600 g)
60 g	sokeria
1	pussi vaniljasokeria (10 g)
1 rkl	päärynälikööriä, 30 til-%
150 ml	vettä
130 g	tummaa suklaata paloina
100 g	kermaa (ranskankermaa)

1. Kuori kokonaiset päärynät.
2. Aseta sokeri, vaniljasokeri, päärynälikööri ja vesi kulhoon. Sekoita ja kuumenna.
   1-2 min. 900 W
3. Aseta päärynät nesteeseen. Peitä ja kypsennä.
   5-8 min. 900 W
   Ota päärynät nesteestä ja anna jäähtyä.
4. Kaada 50 ml nestettä pienempään kulhoon, lisää kerma ja suklaa. Peitä ja kuumenna.
   2-3 min. 900 W
5. Sekoita kastike hyvin ja kaada persikoiden päälle ennen tarjoilua.

Vinkki:
Lisäkkeenä voi tarjota vaniljajäätelöä.

Itävalta

KAAKAOTA & KERMAVAAHTOA

(1 annos)
Valmistusaika: noin 1 minuutti
Astiat: iso kuppi (200 ml)
Ainekset

150 ml	maitoa
30 g	tummaa suklaata rouhittuna
30 ml	kermaa
	suklaaströsseliä

1. Kaada maito kuppiin. Lisää suklaa, sekoita ja kuumenna. Sekoita silloin tällöin.
   n. 1 min. 900 W
2. Vatkaa kerma kovaksi vaahdoksi ja lusikoi kaakaon päälle. Ripottele päälle suklaaströsseliä ja tarjoile.

SUOMI

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

JUOMAT, JÄLKIRUOAT & KAKUT

Ruotsi

PISTAASI-RIISIVANUKAS MANSIKOIDEN KERA

Valmistusaika: noin 27-31 minuuttia
Astiat: kannellinen 2 l:n kulho
Ainekset

125 g	pitkäjyväistä riisiä
150 ml	maitoa
175 ml	vettä
1	vaniljatanko
	hyppysellinen suolaa
50 g	sokeria
250 g	mansikoita
40 g	sokeria
40 ml	Cointreau-sitrusliköörіä (40 til-%)
200 ml	kermaa
1	kananmunan valkuainen
50 g	pistaasipähkinöitä

1. Aseta riisi ja neste kulhoon. Halkaise vaniljatanko ja lisää riisin joukkoon. Lisää myös suola ja sokeri. Peitä ja kypsennä mikroaalloilla. Sekoita kerran kypsennyksen aikana.
   1. **3-5 min.** **900 W**
   2. **24-26 min.** **270 W**
   Lämmön tasaantua kypsennyksen jälkeen noin 5 minuuttia.
2. Puolita mansikat ja sekoita niihin sokeri ja Cointreau-likööri.
3. Poista vaniljatanko riisistä ja jäähdytä riisi kylmässä vesihauteessa koko ajan sekoittaen. Vatkaa kerma ja valkuainen erikseen kovaksi vaahdoksi. Käänтele kylmän riisin joukkoon varovasti ensi pistaasit, sitten kerma ja lopuksi valkuainen.
4. Aseta riisi isoon tarjoiluastiaan, tee keskelle syvennys ja aseta mansikat siihen.

Alankomaat

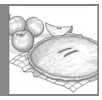
TOTI **(30 annosta)**

Valmistusaika: noin 8-10 minuuttia
Astiat: kannellinen 2 l:n kulho
Ainekset

500 ml	valkoviiniä
500 ml	kuivaa punaviiniä
500 ml	rommia (alkoholipitoisuus 54 til-%)
1	kokonainen appelsiini
3	kanelitankoa
75 g	sokeria
10 tl	karamellitankoa

1. Kaada viinit ja rommi kulhoon. Kuori appelsiini ohuelti. Lisää appelsiininkuori, kanelitangot ja sokeri viinin ja rommin joukkoon.
   Peitä ja kuumenna.
   8-10 min. **900 W**
2. Poista appelsiininkuori ja kanelitangot. Aseta teelusikallinen karamellitankoa kuhunkin lasiin, kaada päälle totia ja tarjoile.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals



Tanska

MARJAHYYTELÖÄ VANILJAKASTIKKEESSA

Valmistusaika: noin 8-12 minuuttia
Astiat: kannellinen 2 l:n kulho
Ainekset

150 g	punaherukoita, pestynä ja perattuina
150 g	mansikoita, pestynä ja perattuina
150 g	vadelmia, pestynä ja perattuina
250 ml	valkoviiniä
100 g	sokeria
50 ml	sitruunamehua
8	liivatelehteä
300 ml	maitoa
1/2	vaniljatangon sisus
30 g	sokeria
15 g	maissijauhoa

Vinkki:
Reseptiin voidaan käyttää myös sulatettuja pakastemarjoja.

1. Säästä osa marjoista koristelua varten. Soseuta loput marjat valkoviinin kera. Aseta kulhoon, peitä ja kypsennä.
   5-7 min. 900 W
   Lisää sokeri ja sitruunamehu.
2. Pehmennä liivate 10 minuuttia kylmässä vedessä. Purista vesi pois. Sekoita liivate kuumien marjojen sekaan, kunnes se on liuennut kokonaan. Pane hyytelö jääkaappiin ja anna hyytyä.
3. Valmista vaniljakastike: Kaada maito astiaan. Halkaise vaniljatanko ja raaputa tangon sisus esiin. Sekoita sisus, sokeri ja maissijauho maidon kanssa, peitä ja kypsennä. Sekoita silloin tällöin kypsennyksen aikana ja vielä kypsennyksen jälkeen.
   3-5 min. 900 W
4. Kumoa hyytelö tarjoiluvadille ja koristele marjoilla. Tarjoile vaniljakastikkeen kera.

Saksa

JUUSTOKAKKU (12 annosta)

Valmistusaika: noin 21-27 minuuttia
Astiat: Pyöreä paistovuoka (halkaisija n. 26 cm)
Ainekset

300 g	vehnäjauhoja
1 rkl	kaakaojauhetta
3 tl	leivinjauhetta (9 g)
150 g	sokeria
1	kananmuna
150 g	voita tai margariinia
1 tl	voita tai margariinia vuoan voiteluun
100 g	voita tai margariinia
100 g	sokeria
1	pussi vaniljasokeria (10 g)
3	kananmunaa
400 g	tuorejuustoa, rasvapitoisuus 20 %
1	pussi vaniljavanukasjauhetta (40 g)

1. Sekoita jauhoihin kaakao ja leivinjauhe. Lisää sokeri, kananmuna ja voi. Vaivaa taikina sähkövatkaimella taikinakoukkuja käyttäen.
2. Voitele vuoka, kauli 2/3 taikinasta ja aseta se vuokaan. Tee taikinaan 2 cm:n korkuiset reunat. Esikypsennä pohja.
   6-8 min. 630 W
3. Valmista täyte: Vatkaa voi vaaleaksi vaahdoksi, lisää sokeri ja kananmunat yksi kerrallaan. Lisää lopuksi tuorejuusto ja vaniljavanukasjauhe.
4. Levitä täyte esipaistetulle pohjalle ja lisää loppu taikina pinnalle muruina. Kypsennä.
   15-19 min. 630 W

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

JUOMAT, JÄLKIRUOAT & KAKUT

Iso-Britannia

SUKLAAKAKKUA JA JÄÄTELÖÄ

(12 annosta)
Valmistusaika: noin 15-21 minuuttia
Astiat: Paistovuoka (halkaisija n. 21 cm, korkeus 10 cm)
2 kannellista 1 l:n kulhoa
Ainekset

175 g	voita tai margariinia
175 g	sokeria
3	kananmunaa
175 g	vehnäjauhoja
1 tl	leivinjauhetta
2 rkl	kaakaota (20 g)
50 ml	maitoa
500 ml	vaniljajäätelöä
65	jäisiä vadelmia
250 g	tummaa suklaata kuorrutukseen

Vaihtoehdot:
a) Kirsikkakakku: Korvaa kaakao 1 rkl:lla vaniljajauhetta ja lisää seokseen 50 g hienonnettuja cocktailkirsikoita. Kuorruta valkosuklaalla.
b) Kahvikakku: Valmista väkevä kahvi (2 tl pikakahvijauhetta ja 2 lusikallista kuumaa vettä) ja lisää seokseen. Käytä maitoa vain 1 tl. Kuorruta tavallisella suklaalla.
c) Pähkinäkakku: Lisää 50 g saksanpähkinöitä. Päällystä pähkinöillä ja sitten suklaakuorrutuksella.

1. Vatkaa voi tasaiseksi ja lisää sokeri joukkoon hitaasti. Lisää munat joukkoon hitaasti ja vatkaa sekaisin. Sekoita jauhot, leivinjauhe ja kaakao ja lisää seokseen. Lisää maito ja sekoita hyvin.
2. Rasvaa paistovuoka, kaada seos vuokaan ja kypsennä.
   8-10 min. 630 W
   Tarkista veitsellä, onko taikina valmis.
3. Anna kakun jäähtyä vuoassa noin 10 minuuttia ja poista se vuoasta. Anna jäähtyä kokonaan.
4. Leikkaa kakun päältä vaakasuoraan 2 cm paksu osa ja aseta sivuun. Käännä kakku ympäri, leikkaa reunasta pystysuoraan 1 cm paksu osa ja nosta sisäosa pois lusikalla.
5. Aseta jäätelö kulhoon ja sulata.
   noin 1 min. 270 W
   Täytä kakku jäätelöllä. Lisää vadelmat jäätelöön. Aseta pohja paikalleen ja käännä kakku ylösalaisin.
6. Aseta kuorrutus toiseen kulhoon ja sulata.
   3-6 min. 450 W
   Sekoita ja kuorruta kakku.
7. Jäädytä kakku ja sulata ennen tarjoilua
   3-4 min. 270 W

Vinkki (suklaakakkua ja jäätelöä):
Kakku maistuu hyvältä myös ilman täytettä.

Saksa

KUUMA LIMONADI

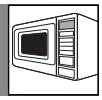
(1 annos)
Astiat: Teelasi (150 ml)
Ainekset

100 ml	vettä
	yhden sitruunan mehu
2–3 tl	sokeria

1. Kaada vesi ja sitruunamehu lasiin ja kuumenna.
   1 min. 900 W
   Lisää sokeria maun mukaan.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

HOITO & PUHDISTUS



VAROITUS: ÄLÄ KÄYTÄ MIKROAALTOUUNIN MINKÄÄN OSIEN PUHDISTUKSEEN KAUPALLISIA UUNINPUHDISTUSAINEITA, HÖYRYPESUAINEITA, HANKAAVIA TAI KARKEITA PUHDISTUSAINEITA, NATRIUMHYDROKSIDIA SISÄLTÄVIÄ AINEITA TAI HANKAUSSIENIÄ.

Varoitus

Älä käytä uuninpuhdistusaineita, hankausaineita tai hankausvillaa mikroaaltouunin puhdistukseen.

Uunin ulkopinta

Uunin ulkopinta voidaan puhdistaa helposti miedolla saippualiuoksella. Pyyhi puhdistuksen jälkeen ensin kostealla liinalla ja kuivaa.

Ohjauspaneeli

Avaa luukku ennen puhdistusta, jotta ohjauspaneeli kytkeytyy pois toiminnasta. Ohjauspaneeli on puhdistettava varovasti. Pyyhi varovasti pelkällä vedellä kostutetulla liinalla, kunnes se on puhdas. Älä käytä liian märkää liinaa. Älä käytä mitään kemiallista puhdistusainetta tai hankausainetta.

Uunin sisäpinta

1. Pyyhi roiskeet ja läikkynyt neste kostealla, pehmeällä liinalla tai sienellä jokaisen käytön jälkeen, kun uuni on vielä lämmin. Irrota kiinnitarttunut lika miedolla saippualiuoksella ja pyyhi useita kertoja kostealla liinalla, kunnes kaikki lika ja saippua lähtee pois.
2. Varmista, että saippualiuosta tai vettä ei pääse seinämien pieniin tuuletusaukkoihin, jottei uuni vahingoitu.
3. Älä puhdista uunin sisäpintaa suihkutettavilla puhdistusaineilla.
4. Kuumenna uunia säännöllisesti grillillä (katso sivu 117 huomautus 2). Ruokajäämät ja roiskeet voivat alkaa kärytä ja haista.

Pyörivä alusta ja alustan kannatin

Poista pyörivä alusta ja alustan kannatin uunista. Pese pyörivä alusta ja alustan kannatin miedossa saippualiuoksessa. Kuivaa pehmeällä liinalla. Sekä pyörivä alusta että alustan kannatin ovat konepesun kestäviä.

Luukku

Puhdista luukun molemmat puolet, tiivisteet ja tiivistepinnat säännöllisesti kostealla, pehmeällä liinalla.

Ritilät

Pese miedolla astianpesuaineella ja kuivaa. Ritilät ovat konepesun kestäviä.

HUOMAA: Älä käytä höyrypesuria.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

ONGELMATILANTEET....

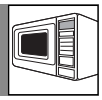
OIRE	MAHDOLLINEN OIRE PARANNUSKEINO
... Laite ei toimi kunnolla	Tarkista, että - sulakerasian sulakkeet toimivat - talossa ei ole ollut sähkökatkoa. - Jos sulakkeet palavat toistuvasti, ota yhteys pätevään sähköasentajaan.
... Mikroaaltouunitoiminto ei toimi	Tarkista, että - luukku on suljettu kunnolla - luukun tiivisteet ja niiden pinnat ovat puhtaat - KÄYNNISTYS-painiketta on painettu.
... Pyörivä alusta ei pyöri	Tarkista, että - alustan kannatin on asetettu alustan napaan oikein - astia ei ulotu pyörivän alustan ulkopuolelle - ruoka ei ulotu pyörivän alustan ulkopuolelle ja estä sitä pyörimästä - pyörivän alustan alla olevassa syvennyksessä ei ole mitään.
... Mikroaaltouunin virran katkaisu ei onnistu	- Eristä laite sulakerasiasta. - Ota yhteys valtuutettuun ELECTROLUX-huoltoon.
... Uunin lamppu ei toimi	- Ota yhteys valtuutettuun ELECTROLUX-huoltoon. Uunin lampun saa vaihtaa vain valtuutettu ELECTROLUX-huolto.
... Ruoan kuumeneminen ja kypsyminen kestää aikaisempaa kauemmin	- Aseta pitempi kypsennysaika (kaksinkertainen määrä = melkein kaksinkertainen aika) tai - jos ruoka on tavallista kylmempää, käännä se silloin tällöin tai - aseta suurempi teho.

HUOMAUTUS: Jos kypsennät ruokaa normaalin ajan vain 900 W:n teholla, uuni laskee tehoa automaattisesti ylikuumenemisen välttämiseksi. (Mikroaaltoteho alenee tai Grillivastus kytkeytyy päälle ja pois.). Suurin teho voidaan asettaa uudelleen 90 sekunnin tauon jälkeen.

Kypsennystapa	Normaali aika	Vähennetty teho
Mikroaalto 900 W	20 minuuttia	Mikroaalto – 630 W
Grilli	30 minuuttia	Grilli – 50 %
Yhdistelmägrilli	Grilli - 30 minuuttia	Grilli – 50 %

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

HUOLTO JA TAKUU



Huolto ja varaosat

Huollot, varaosatilaukset ja mahdolliset korjaukset on annettava valtuutetun huoltoliikkeen tehtäväksi. Lähimmän valtuutetun huoltoliikkeen numeron löydät soittamalla numeroon 0200-2662 (0,1597 €/min) + pvm),* tai katsomalla puhelinluettelon keltaisilta sivuilta kohdasta "kodinkoneiden huoltoa".

Varmistaaksesi laitteesi moitteettoman toiminnan, vaadi aina käytettäväksi sopivinta, siis alkuperäistä varaosaa.

* Mainitse soittaessasi tuotteen merkki. Kopioi arvokilvestä tuotteen tiedot alla olevaan kohtaan, niin ne löytyvät helposti, jos sinun pitää ottaa yhteys huoltoliikkeeseen.

Malli (Model): . . . . . .

Tuotenumero (Prod.nr.): . . . . . .

Sarjanumero (Serial nr): . . . . . .

Ostopäivä: . . . . . .

Kuluttajaneuvonta

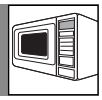
Tuotettasi tai sen käyttöä koskeviin kysymyksiin saat vastauksen kuluttajaneuvonnastamme soittamalla numeroon 0200-2662 (0,1597 €/min) +pvm). Voit olla yhteydessä kuluttajaneuvontaan myös sähköpostitse osoitteessa carelux.fsh@electrolux.fi.

Takuu

Tuotteen takuuaika voidaan ilmoittaa erikseen. Ellei takuuaikaa ole erikseen määritelty, noudatetaan vallitsevaa lainsäädäntöä ja kansallisia määräyksiä. Takuuehdot noudattavat vallitsevan lainsäädännön mukaisia yleisiä ehtoja. Ostokuitti säilytetään, koska takuun alkaminen määritetään ostopäivän mukaan. Korvaus huollosta voidaan periä myös takuuaikana:

* aiheettomasta huoltokäynnistä
* ellei valmistajan laitteen asennuksesta, käytöstä ja hoidosta antamia ohjeita ole noudatettu

SERVICE OCH GARANTI (I FINLAND)



SUOMI

Service och reservdelar (gäller i Finland)

Alla servicearbeten, reservdelsbeställingar och eventuella reparationer får utföras endast av ett auktoriserat serviceföretag. Information om det närmaste auktoriserade serviceföretaget får du från numret 0200-2662 (0,1597 €/min+lna), * eller telefonkatalogens gula sidor "hushållsapparatservice".

För att säkra maskinens klanderfria funktion skall man vid reparationer använda endast originala reservdelar.

* När du beställer service eller reservdelar bör du veta produktnummer och modellbeteckning som står på dataskylten. Skriv upp dem här så har du dem tillhands när du behöver dem.

Mod: . . . . . .

Prod. Nr: . . . . . .

Ser. Nr: . . . . . .

Inköpsdatum: . . . . . .

Konsumentrådgivare i Finland

Vid eventuella tekniska problem eller om du har frågor angående maskinens funktion eller användning, ber vi dig ringa vår konsumentrådgivare, tel. 0200-2662 (0,1597 €/min+lna). Konsumentrådgivaren kan också kontaktas via elektronisk post, adress carelux.fsh@electrolux.fi.

Garanti i Finland

Produktens garantitid kan definieras separate. Finns det ingen definierad garantitid, har produkten garanti enligt den gällande lagstiftningen och de lokala bestämmelserna. Garantivillkoren uppfyller branchens allmänna villkor enligt den gällande lagstiftningen. Spara inköpsvittot som verifikation för inköpsdatumet, som avgör garantitidens början.
Kostnaderna kan debiteras även under tid som omfattas av kostnadsfri service

* vid onödigt servicebesök.
* om tillverkarens anvisningarna för installation, användning och skötsel inte följts.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

TEKNISET TIEDOT

Verkkovirta (AC)		: 230 V, 50 Hz
Sulake		: 16 A
Vaadittu teho (AC):	Mikroaalto	: 1,37 kW
	Grilli	: 1,00 kW
	Mikroaalto/Grilli	: 2,35 kW
Teho:	Mikroaalto	: 900 W (IEC 60705)
	Grilli	: 1000 W
Mikroaaltotaajuus		: 2450 MHz*(Ryhmän 2/Luokan B)
Ulkomitat		: 592 mm (L) x 460 mm (K) x 437 mm (S)
Sisämitat		: 342 mm (L) x 207 mm (K) x 368 mm (S) **
Uunin tilavuus		: 26 litraa **
Pyörivä alusta		: ø 325 mm, lasia
Paino		: noin 20 kg
Uunin lamppu		: 25 W / 240-250 V

* Tämä laite täyttää eurooppalaisen standardin EN55011 vaatimukset.
Tämän standardin vaatimusten mukaisesti laite on luokiteltu ryhmän 2, luokan B laitteeksi.
Ryhmä 2 tarkoittaa, että laite tuottaa tarkoituksella radiotaajuusenergiaa sähkömagneettisen säteilyn muodossa ruoan kuumentamiseen.
Luokan B laite on laite, joka soveltuu käytettäväksi kotitalousympäristössä.

**Sisätilavuus on laskettu mittaamalla enimmäisleveys, syvyys ja korkeus.
Todellinen uuniin mahtuvan ruoan tilavuus on pienempi.

CE

Tämä uuni on direktiivien 89/336/ETY ja 73/23/ETY (direktiivin 93/68/ETY mukaisine muutoksineen) vaatimusten mukainen.

OIKEUS TEKNISTEN TIETOJEN MUUTOKSIIN PIDÄTETÄÄN OSANA JATKUVAA TUOTEKEHITYSTÄ.

TÄRKEITÄ TIETOJA

Pakkausmateriaalien ja vanhojen laitteiden hävittäminen ympäristöä kunnioittavalla tavalla

Pakkausmateriaalit

Electrolux-mikroaaltouunit on pakattava huolellisesti, jotta ne eivät vahingoittuisi kuljetuksen aikana.
Pakkauksessa käytetään mahdollisimman vähän pakkausmateriaaleja.
Pakkausmateriaalit (esim. päällysmuovi tai vaahtomuovi) voivat olla vaarallisia lapsille.
Tukehtumisvaara. Pidä pakkausmateriaalit poissa lasten ulottuvilta.

Kaikki käytetyt pakkausmateriaalit ovat ympäristöystävällisiä ja voidaan kierrättää. Pahvi on valmistettu kierrätyspaperista ja puuosat ovat käsittelemättömiä. Muoviosat on merkitty seuraavasti:
«PE» - polyetyleeni, esim. päällysmuovi.
«PS» - polystyreeni, esim. pakkausmateriaalina (freoniton).
«PP» - polypropyleeni, esim. pakkaushihnat.
Pakkausmateriaalien uudelleenkäyttö säästää raaka-aineita ja vähentää jätteen määrää.
Pakkausmateriaalit tulee viedä lähimpään kierrätyspisteeseen.
Pyydä lisätietoja paikallisilta viranomaisilta.

Vanhojen laitteiden hävittäminen

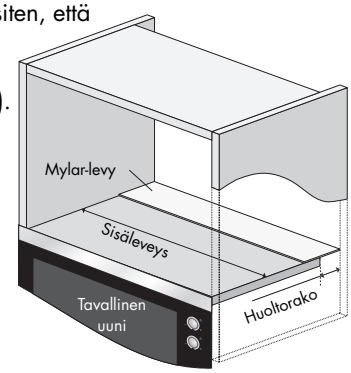
Vanhat laitteet tulee tehdä vaarattomiksi ennen hävittämistä irrottamalla pistoke ja katkaisemalla ja hävittämällä virtajohto.

Tämän jälkeen laite tulee viedä lähimpään kierrätyspisteeseen. Tarkista paikallisilta viranomaisilta, voiko paikkakunnallasi kierrättää sähkölaitteita.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

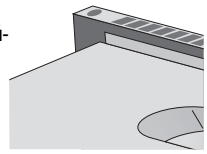
LAITTEEN ASENTAMINEN

1. Poista kaikki pakkausmateriaalit ja tarkista huolellisesti, että laitteessa ei ole vaurioita.
2. Jos asennat mikroaaltouunin tavallisen uunin yläpuolelle (paikka A), käytä mukana toimitettua mylar-levyä.
   a. Leikkaa mylar-levy laitteen sisäleveyden mukaiseksi.
   b. Poista teipin suojus ja kiinnitä levy hyllyn takaosaan siten, että se peittää huoltoraon. (Katso kuva).



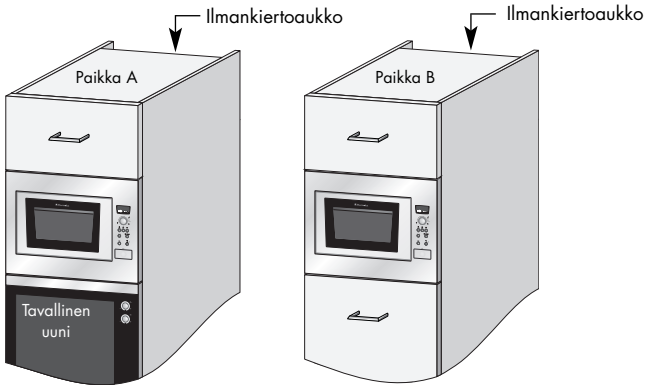
3. Työnnä laitetta hyllyyn hitaasti (älä käytä liiallista voimaa), kunnes uunin etupaneeli on hyllyn etureunan kohdalla.
4. Varmista, että laite on vakaa ja ettei se ole kallellaan. Varmista, että hyllyn yläreunan ja uunin etupaneelin yläreunan välissä on 5 mm:n rako (katso kuva).

5. Kiinnitä uuni paikalleen mukana toimitetuilla ruuveilla.
   Kiinnityspisteet ovat uunin ylä- ja alakulmissa (katso sivun 105, kohta 10).



6. On erittäin tärkeää varmistaa, että tuote on asennettu tämän käyttöoppaan ja tavallisen uunin valmistajan asennusohjeiden mukaisesti.

Mikroaaltouuni voidaan asentaa paikkaan A tai B:



Paikka	Syvennyksen koko L S K	Ilmankiertoaukko	Hyllyn ja katon välinen etäisyys
A	560 x 550 x 450	50	50
B	560 x 500 x 450	40	50

Mitat millimetreinä

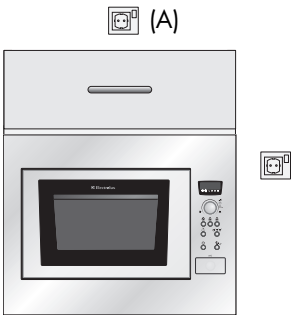
HUOM: Uuni tulee sijottaa siten, että uunin pohja on vähintään 85 cm lattiatason yläpuolella.

SUOMI

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

ASENNUS

LAITTEEN KYTKEMINEN SÄHKÖVERKKOON



- **Pistorasian on oltava helposti käsillä, jotta laite voidaan kytkeä irti vaaratilanteessa.**
- **Pistorasia ei saa olla hyllyn takana.**
- Paras paikka on hyllyn yläpuolella, katso (A).
  Kun virtajohtoa ei kytketä paikkaan (A), se on irrotettava pidikkeestä (katso sivun 105, kohta 14) ja vietävä uunin alitse.
- Kytke laite maadoitettuun seinäpistorasiaan (230 V:n, 50 Hz).
  Pistorasialla on oltava vähintään 16 A:n sulake.
- **Virtajohdon saa vaihtaa vain sähköasentaja.**
- Kiinnitä virtajohtoon ennen asentamista narunpätkä, jotta se on helpompi kytkeä kohtaan (A), kun laite asennetaan.
- Kun asennat laitetta korkeareunaiseen hyllyyn, ÄLÄ anna virtajohdon litistyä.
- Virtajohtoa tai pistoketta ei saa upottaa veteen tai muuhun nesteeseen.

SÄHKÖKYTKENNÄT

⚠ **VAARA:**
HUOLEHDI, ETTÄ KOTISI PISTORASIAT OVAT MAADOITETTUJA
Valmistaja ei vastaa seurauksista, jos tämä turvatoimenpide laiminlyödään.

Jos laitteesi virtajohdossa oleva pistoke ei sovi pistorasiaan, ota yhteys ammattitaitoiseen sänköasentajaan.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

INNEHÅLL

Viktiga säkerhetsinstruktioner . . . . . .152 - 154
Ugn och tillbehör 155
Kontrollpanel 156
Före användning 157
Ställa in klockan 157
Vad är mikrovågor? 158
Lämpliga redskap för mikrovågsugnen . . . .158 - 159
Tips och råd . . . . . .160 - 164
Mikrovågsugnens effektnivåer 165
Tillagning i mikrovågsugn 166
Matlagning med grill och dubbelgrill 167
Andra användbara funktioner . . . . . .168 - 169
Använda auto-tillagning & auto-upptining . . . . . .170 - 171
Tabeller för auto-tillagning & auto-upptining . . . . . .172 - 174
Recept för auto-tillagning . . . .175 - 176
Tillagningstabeller . . . . . .177 - 179
Recept . . . . . .180 - 194
Skötsel & rengöring 195
Vad gör jag om 196
Garanti & service 197
Specifikationer 198
Viktig information 198
Installation . . . . . .199 - 200

SVENSKA

Symbolen på produkten eller emballaget anger att produkten inte får hanteras som hushållsavfall. Den skall i stället lämnas in på uppsamlingsplats för återvinning av el- och elektronikkomponenter. Genom att säkerställa att produkten hanteras på rätt sätt bidrar du till att förebygga eventuellt negativa miljö- och hälsoeffekter som kan uppstå om produkten kasseras som vanligt avfall. För ytterligare upplysningar om återvinning bör du kontakta lokala myndigheter eller sophämtningstjänst eller affären där du köpte varan.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

VIKTIGA SÄKERHETSINSTRUKTIONER

VIKTIGA SÄKERHETSINSTRUKTIONER: LÄS NOGA OCH SPARA FÖR FRAMTIDA BRUK

Att undvika brandrisk

Mikrovågsugnen bör inte lämnas utan uppsikt under användning. För höga effektnivåer eller för långa tillagningstider kan överhetta maten och orsaka eldsvåda.

Det elektriska uttaget måste vara lätt åtkomligt så att enheten lätt kan kopplas ur i en nödsituation.
Strömförsörjningen måste vara 230 V, 50 Hz, med minst 16 A säkring, eller minst 16 A distributionsrelä. Vi rekommenderar att en separat strömkrets som enbart hör till denna enhet används.
Ugnen får inte förvaras eller användas utomhus.

ÖPPNA INTE DÖRREN om mat som värms upp börjar ryka. Stäng av och dra ut sladden till ugnen och vänta tills maten har slutat ryka. Att öppna dörren medan maten ryker kan orsaka eldsvåda.

Stäng av och dra ut sladden till ugnen och vänta tills maten har slutat ryka. Använd endast mikrovågssäkra behållare och kärl. Se sidan 158 - 159.

Lämna inte ugnen utan uppsikt vid användning av engångsplast, papper eller andra lättantändliga matbehållare. Gör ren höljet, ugnsutrymmet, den roterande tallriken och tallriksstödet efter användning. Dessa måste vara torra och fettfria. Gammalt fett kan överhettas och börja ryka eller fatta eld.

Placera inte lättantändliga material nära ugnen eller ventilationsöppningarna. Blockera inte ventilationsöppningarna.

Ta bort alla metallförslutningar etc. från mat och matförpackningar. Svetsade metallytor kan orsaka eldsvåda.

Använd inte mikrovågsugnen för att värma upp olja till fritering. Temperaturen kan inte kontrolleras och oljan kan fatta eld. Använd endast specialpopcorn för mikrovågsugnar om du vill göra popcorn.

Förvara inte mat eller andra föremål inuti ugnen.
Kontrollera inställningarna när du har startat ugnen för att säkerställa att ugnen fungerar som du önskar.
Se motsvarande tips i denna handbok och kokboksavsnittet.

Att undvika eventuell kroppsskada

VARNING:
Använd inte ugnen om den är skadad eller inte fungerar som den ska. Kontrollera följande före användning:
a) Dörren: se till att dörren stängs ordentligt och se till att den inte är feljusterad eller skev.
b) Gångjärnen och säkerhetslåsen: kontrollera att de inte är trasiga eller lösa.
c) Dörrtätningarna och tätningsytor: se till att de inte har skadats.
d) Inuti ugnen eller på dörren: se till att det inte finns några bucklor.
e) Strömsladden och kontakten: se till att de inte är skadade.

Justera, reparera eller ändra aldrig ugnen själv. Det är riskfyllt för alla som inte har lämplig utbildning att utföra service eller reparation som innefattar avlägsnande av höljet, vilket ger skydd mot exponering av mikrovågsstrålning.

Använd inte ugnen med dörren öppen och ändra inte dörrlåset på något sätt.
Använd inte ugnen om det finns något föremål mellan dörrtätningen och tätningsytorna.

Låt inte fett eller smuts samlas på dörrtätningar och närliggande delar. Följ instruktionerna för "Skötsel och rengöring" på sidan 195. Om ugnen inte hålls ren kan ytan försämras på ett sätt som kan påverka apparatens livslängd negativt, och möjligtvis resultera i en farlig situation.

Individer med PACEMAKER bör kontrollera med sin läkare eller med tillverkaren av pacemakern om föreskrifter beträffande mikrovågsugnar.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

VIKTIGA SÄKERHETSINSTRUKTIONER

Att undvika eventuella elektriska stötar

Du får inte under några omständigheter ta bort det yttre höljet.

Spill aldrig eller stoppa in föremål i dörrlåsöppningarna eller ventilationsöppningarna. I händelse av spill ska du stänga av och koppla ur ugnen omedelbart och ringa en auktoriserad ELECTROLUX -reparatör.

Doppa inte strömsladden eller kontakten i vatten eller annan vätska.

Låt inte strömsladden löpa över heta eller vassa ytor, som t.ex. ventilationsområdet för varmluft i den övre delen av ugnen.

Försök inte att byta ut ugnslampan själv. Låt inte heller någon som inte är auktoriserad av ELECTROLUX göra det. Om ugnslampan går sönder ska du ta kontakt med din återförsäljare eller en auktoriserad ELECTROLUX-reparatör.

Om strömsladden i denna apparat skadas, måste den bytas ut mot en specialsladd.

Detta utbyte måste göras av en auktoriserad ELECTROLUX-reparatör.

Att undvika eventuell explosion eller plötslig kokning:

VARNING: Vätskor och annan mat får inte värmas upp i förslutna behållare eftersom de kan explodera.

Använd aldrig förslutna behållare. Ta bort förslutningar och lock före användning. Förslutna behållare kan explodera på grund av ett uppbyggt tryck även efter att ugnen har stängts av.

Var försiktig när vätskor värms i mikrovågsugnen. Använd en behållare med bred öppning så att bubblorna kan komma ut.

Mikrovågsuppvärmning av drycker kan orsaka försenad eruptiv kokning, därför måste försiktighet iakttas vid hantering av behållaren.

För att förhindra plötslig eruption av kokande vätska och eventuell skållning:

1. Rör om i vätskan före uppvärmning/återuppvärmning.
2. Det är lämpligt att sätta i en glasstav eller liknande redskap i vätskan under återuppvärmning.
3. Låt vätskan stå kvar i ugnen när tillagningstiden är slut för att förhindra försenad eruptiv kokning.

Koka inte ägg i sina skal. Hela hårdkokta ägg bör inte värmas i mikrovågsugn, då de kan explodera även efter att mikrovågsuppvärmningen är klar. För att tillaga eller värma upp ägg som inte är uppvispade eller rörda, ska du sticka hål i äggulan och vitan, annars kan äggen explodera. Skala och skiva hårdkokta ägg innan de värms upp i mikrovågsugnen.

Gör hål i skalet eller skinnet på mat som potatis, korv och frukt före tillagning, annars kan de explodera.

Att undvika eventuell brännskada

Använd grytlappar eller ugnsvantar när mat tas ut från ugnen för att förhindra brännskada.

Öppna alltid behållare, popcornpåsar, ugnspåsar etc. bortvända från ansikte och händer för att undvika brännskador av ångan.

För att undvika brännskador ska du alltid testa mattemperaturen och röra om i maten före servering. Var speciellt uppmärksam på temperaturen på mat och dryck som ges till småbarn eller äldre.

Temperaturen på behållaren är ingen tillförlitlig indikation på matens eller dryckens temperatur. Kontrollera alltid matens temperatur.

Stå alltid en bit ifrån ugnsdörren när du öppnar den för att undvika brännskador från ånga och värme.

Skär upp fyllda bakade maträtter efter uppvärmning för att släppa ut ånga och undvika brännskador.

Håll barn borta från dörren och delar som de kan nå som kan bli varma när grillen används. Barn bör hållas på avstånd för att förhindra att de bränner sig. Rör inte vid ugnens dörr, det yttre höljet, ugnens insida, ventilationsöppningarna, tillbehör och formar vid användning av **GRILL**, **DUBBELGRILL** och **AUTO-TILLAGNING** eftersom dessa lägen gör ugnen mycket varm. Kontrollera att de inte är varma innan du rengör dem.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

VIKTIGA SÄKERHETSINSTRUKTIONER

Att undvika att barn använder mikrovågsugnen fel

VARNING: Tillåt endast att barn använder ugnen utan uppsikt när tillräckliga instruktioner har getts, så att barnet klarar av att använda ugnen på ett säkert sätt och förstår riskerna med felaktig användning.

Luta dig inte emot eller gunga på ugnsdörren. Lek inte med ugnen eller använd den som en leksak.

Barn bör läras alla viktiga säkerhetsinstruktioner: att man ska använda grytlappar, vara försiktig vid avlägsnande av lock e.d. och vara speciellt uppmärksam på förpackningar (t.ex. självupphettande material) som är utformade för att göra mat frasig, då dessa kan vara extra varma.

Andra varningar

Ändra aldrig ugnen på något sätt.

Denna ugn ska endast användas till mattillagning i hemmet och kan endast användas för att tillaga mat. Den är inte lämplig för kommersiell användning eller laboratorieanvändning.

Att underlätta problemfri användning av din ugn och undvika skador.

Använd aldrig ugnen när den är tom, med undantag för när detta rekommenderas i handboken, se sidan 167, anm. 2, eftersom detta kan skada ugnen.

Vid användning av färgsättande form eller självupphettande material ska alltid en värmeresistent isolator, som t.ex. en porslinstallrik, placeras under den för att förhindra skada på den roterande tallriken och tallriksstödet på grund av värmepåfrestningen. Den uppvärmningstid som anges i instruktionerna till maträtten får inte överskridas.

Använd inte metallredskap, vilka återkastar mikrovågor och kan orsaka elektrisk smältning. Ställ inte konservburkar i ugnen.

Använd endast den roterande tallrik och det tallriksstöd som är utformat för denna ugn. Använd inte ugnen utan den roterande tallriken.

För att förhindra den roterande tallriken från att gå sönder:

(a) Låt den roterande tallriken svalna innan den görs ren med vatten.

(b) Ställ inte het mat eller heta kärl på en kall roterande tallrik.

(c) Ställ inte kall mat eller kalla kärl på en het roterande tallrik.

Ställ inte någonting på det yttre höljet under användning.

Använd inte plastbehållare i mikrovågsugnen om ugnen fortfarande är varm efter att ha använts i något av lägena **GRILL, DUBBELGRILL** och **AUTO-TILLAGNING**, eftersom de då kan smälta. Plastbehållare får inte användas i de ovan nämnda lägena, om inte tillverkaren uppger att behållaren är lämplig för användning i mikrovågsugn.

OBS!

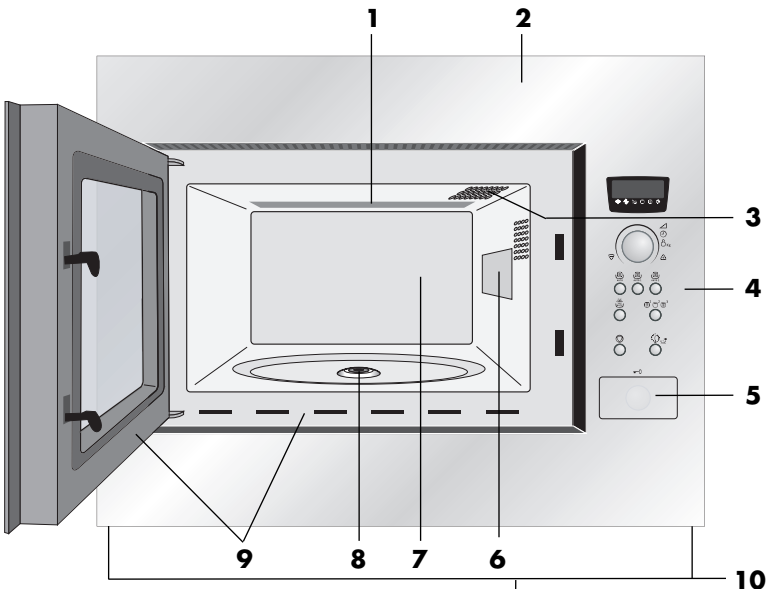
Om du är osäker på hur du ska ansluta din ugn ska du kontakta en auktoriserad elektriker.

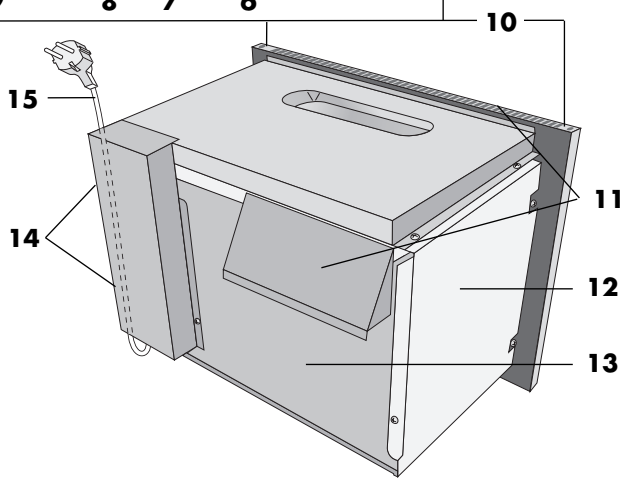
Varken tillverkaren eller återförsäljaren påtar sig något ansvar för skador på ugnen, eller personskador som orsakas av underlåtenhet att iaktta korrekt elektriskt anslutningssätt.

Vattenånga eller vattendroppar kan tillfälligtvis uppstå på ugnsväggarna eller runt dörrtätningarna och tätningsytorna. Detta är normalt och ingen indikation på mikrovågsläckage eller fel.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

UGN & TILLBEHÖR





1 Grillelement
2 Framsida
3 Ugnslampa
4 Kontrollpanel
5 Knappen dörröppning
6 Mikrovågsskydd
7 Ugnsutrymme
8 Tätning
9 Dörrtätning och tätningsytor
10 Fixpunkter (4 punkter)
11 Ventilationsöppningar
12 Yttre hölje
13 Bakre hölje
14 Clips för strömsladd
15 Strömsladd

TILLBEHÖR:

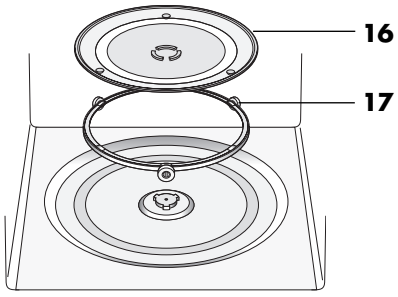
Kontrollera att följande tillbehör finns med:
(16) Roterande tallrik **(17)** Tallriksstöd
(18) Högt ställ **(19)** Lågt ställ
(20) 4 fixeringsskruvar (visas ej)

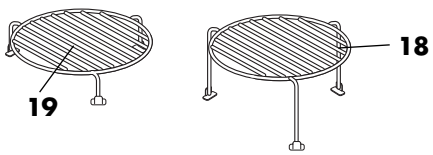
Placera tallriksstödet i tätningen på botten av ugnsutrymmet.

Placera sedan den roterande tallriken på tallriksstödet.

För att undvika skador på den roterande tallriken måste du se till att tallrikar eller behållare lyfts fritt från den roterande tallrikens kant när du tar ut dem ur ugnen.

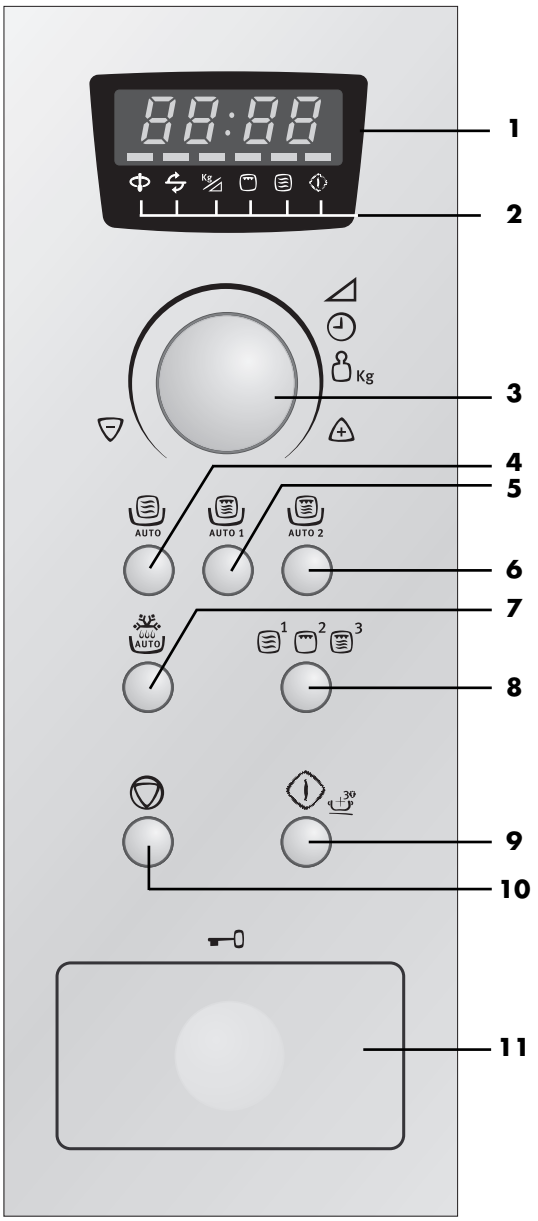
OBS! När du beställer tillbehör måste du ange två saker för din återförsäljare eller auktoriserade ELECTROLUX-reparatör: delens namn och modellnamnet.





Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

KONTROLLPANEL



1 Digital Display

2 Indikatorer

Lämplig indikator blinkar eller lyser ovanför varje symbol enligt instruktionen. När en indikator blinkar ska du trycka på lämplig knapp (med samma symbol) eller göra det som behövs.

- Rör om
- Vänd
- Vikt/effektnivå
- Grill
- Mikrovågor
- Tillagning pågår

3 Vred **TIMER/VIKT/EFFEKT**

4 knappen **AUTO-TILLAGNING**
Tryck för att välja ett av 2 automatiska program.

5 knappen **AUTO-TILLAGNING PLUS GRILL 1**
Tryck för att välja ett av 2 automatiska program.

6 knappen **AUTO-TILLAGNING PLUS GRILL 2**
Tryck för att välja ett av 4 automatiska program.

7 knappen **AUTO-UPPTINING**
Tryck för att välja ett av 4 automatiska program.

8 knappen **TILLAGNINGSSÄTT**
Använd för att välja antingen mikrovågor, grill eller dubbelgrill, eller för att ställa in klockan.
1. Tryck en gång för att välja mikrovågsfunktionen.
2. Tryck två gånger för att välja grillen.
3. Tryck tre gånger för att välja dubbelgrillsläget, mikrovågor med grill.

9 knappen **START/+30**

10 knappen **STOP**

11 knappen **DÖRRÖPPNING**

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

FÖRE ANVÄNDNING

Sätt i kontakten i vägguttaget.

1. Ugnsdisplayen blinkar:

2. När du trycker på **STOP**-knappen visas detta på displayen:

3. För inställning av klockan, se nedan.

4. Värm upp ugnen utan mat. **(Se sidan 167, anm. 2.)**

Använda STOP-knappen

Använd STOP-knappen för att:

1. Radera ett fel under programmering.

2. Stoppa ugnen tillfälligt under tillagning.

3. Rör vid knappen två gånger för att avbryta ett program under tillagning.

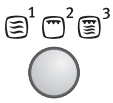
STÄLLA IN KLOCKAN

SVENSKA

Det finns två inställningslägen: 12-timmarstid och 24-timmarstid.

1. För att ställa in 12-timmarstid ska du hålla ner knappen **TILLAGNINGSSÄTT** i 3 sekunder. 12 H visas på displayen.

2. För att ställa in 24-timmarstid ska du trycka på knappen **TILLAGNINGSSÄTT** **en gång till** efter Steg 1 i exemplet ovan. 24 H visas på displayen.



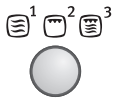
x1 och håll i 3 sekunder..

För inställning av klockan ska du följa exemplet nedan.

Exempel:

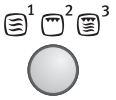
Att ställa in 24-timmarstid till 23:35.

1. Välj klockfunktionen (12-timmarstid).



x1 och håll i 3 sekunder.

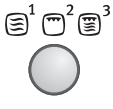
Välj 24-timmarstid.



x1

2. Ställ in timmarna. Vrid på **TIMER/VIKT/ EFFEKT**-vredet tills rätt timme visas (23).

3. Tryck på knappen **TILLAGNINGSSÄTT** för att ändra från timmar till minuter.



x1

4. Ställ in minuterna. Vrid på **TIMER/VIKT/EFFEK**T-vredet tills rätt antal minuter visas (35).

5. Tryck på knappen **TILLAGNINGSSÄTT** för att starta klockan.

x1

OBS!

1. Du kan rotera **TIMER/VIKT/EFFEK**T-vredet medsols eller motsols.
2. Tryck på **STOP**-knappen om du gjort fel under programmeringen.
3. lOm strömmen till mikrovågsugnen bryts, kommer displayen att blinkande visa 88:88 när strömmen kommit tillbaka. Om detta inträffar under tillagning kommer programmet att raderas. Dagens tid raderas också.
4. När du vill återställa dagens tid ska du följa exemplet ovan igen.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

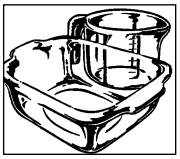
VAD ÄR MIKROVÅGOR?

Mikrovågor är elektromagnetiska vågor, precis som radio- och tv-vågor.
Mikrovågor skapas av en magnetron inuti mikrovågsugnen och dessa gör att de vattenmolekyler som finns i maten vibrerar. Den friktion som detta orsakar skapar värme, vilket säkerställer att maten är upptinad, uppvärmd och tillagad helt igenom.
Hemligheten med de minskade tillagningstiderna är det faktum att mikrovågorna penetrerar maten från alla håll. Energin används fullt ut. Som jämförelse kan nämnas att energin från en vanlig spis passerar från plattan genom kastrullen och därifrån till maten. Denna metod slösar bort en stor del av energin.

MIKROVÅGORS KÄNNETECKEN
Mikrovågor penetrerar alla föremål som inte är gjorda av metall, t.ex. glas, porslin, lergods, plast, trä eller papper.
Detta är skälet till att mikrovågorna aldrig gör dessa material heta. Formar blir heta endast på grund av att maten i dem är varm.
Maten absorberar mikrovågorna och värms upp.
Mikrovågor kan inte passera igenom föremål gjorda av metall, de studsar tillbaka. Av detta skäl är inte metallföremål normalt sett lämpliga för användning i mikrovågsugn. Det finns undantag där du faktiskt kan dra nytta av det faktum att mikrovågorna inte kan passera genom metall. Om du täcker mat med aluminiumfolie på vissa ställen när den tinas eller tillagas, kan du förhindra att dessa delar blir för varma, för heta eller överkokta.
Se de råd som ges i handboken.

LÄMPLIGA REDSKAP FÖR MIKROVÅGSUGNEN

GLAS & KERAMISKT GLAS

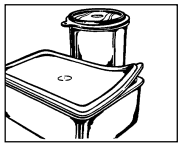


Värmeresistenta glaskärl är mycket lämpliga. Tillagningsprocessen kan iakttas från alla håll. De får dock inte innehålla någon metall (t.ex. blykristall) eller ha metallglasyr (t.ex. guldkant, koboltblå glasyr).

KERAMIK
I regel mycket lämpliga. Föremål av keramik måste vara glaserade, eftersom fukt annars kan tränga in i föremålen. Fukt medför att materialet hettas upp och kan orsaka att det spricker. Om du inte är säker på om ditt kärl är lämpligt för mikrovågsugn bör du göra ett lämplighetstestet för kärl. (Se sidan 159.)

PORSLIN
Mycket lämpligt. Se till att porslinet inte har någon guld- eller silverglasyr och att det inte innehåller någon metall.

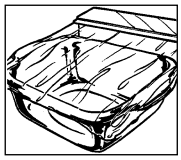
PLASTBEHÅLLARE



Värmeresistenta plastbehållare som är lämpliga för användning i mikrovågsugn kan användas för att tina, värma och tillaga mat. Följ tillverkarens rekommendationer.

PAPPERSBEHÅLLARE
Värmeresistent papper som är gjort för användning i mikrovågsugn är också lämpligt. Följ tillverkarens rekommendationer.

HUSHÅLLSPAPPER
kan användas för att absorbera fukt som uppstår



vid korta uppvärmningsmetoder, t.ex. bröd eller panerade produkter. Lägg pappret mellan maten och den roterande tallriken.
Ytan på maten kommer att förbli krispig och torr. Täck fet mat med hushållspapper
för att fånga upp stänk.

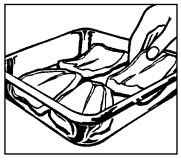
Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

LÄMPLIGA REDSKAP FÖR MIKROVÅGSUGNEN

MIKROVÅGSFOLIE

Detta, eller värmeresistent folie, är mycket lämpligt att täcka maten med. Följ tillverkarens rekommendationer.

STEKPÅSAR



Kan användas i mikrovågsugn. Metallförslutningar är inte lämpliga eftersom stekpåsens folie kan smälta.

Knyt ihop stekpåsen med ett snöre och stick hål i den flera gånger med en gaffel. Icke värmeresistent matfolie rekommenderas inte för användning i mikrovågsugn.

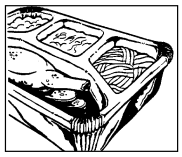
DE RÄTTA BEHÅLLARNA FÖR KOMBINERAD ANVÄNDNING

För kombinerad användning (mikrovågsugn + grill) och grillanvändning kan du använda vilka värmetåliga tillbehör som helst, t.ex. porslin, keramik och glas. Det är möjligt att använda metalltillbehör för endast grillanvändning.

FÄRGSÄTTNINGSFORM

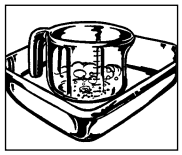
En speciell mikrovågsform som är gjord av keramiskt glas med en metallbas, vilket gör det möjligt att få en brunfärgning av maten. Vid användning av den färgsättande formen måste en lämplig isolator, t.ex. en porslinstallrik, placeras mellan den roterande tallriken och den färgsättande formen. Se till att du exakt följer den upphettningstid som står i tillverkarens instruktioner. Överdriven upphettning kan skada den roterande tallriken och tallriksstödet, och kan även medföra att den säkerhetsenhet som stänger av ugnen utlöses.

METALL



Allmänt sett ska metall inte användas eftersom mikrovågorna inte passerar igenom metall och därför inte kan nå maten. Det finns dock undantag: små remsor av aluminiumfolie kan användas för att täcka vissa delar av maten, så att dessa inte tinas för fort eller börjar koka (t.ex. kycklingvingar). Små steknålar i metall och aluminiumbehållare (t.ex. för färdiglagade maträtter) kan användas. De måste dock vara små i relation till maten, t.ex. måste aluminiumbehållare vara fyllda med mat till minst $^{2}/_{3}$ eller $^{3}/_{4}$ Vi rekommenderar att du lägger över maten i en form som är lämplig för användning i mikrovågsugn. Vid användning av aluminiumbehållare eller andra metallkärl måste det finnas ett mellanrum på ungefär 2 cm mellan behållaren/kärlet och ugnens innerväggar, annars kan väggarna skadas av överslag.

INGA REDSKAP FÅR BESTÅ AV NÅGON METALL, metallbeläggning eller metalldelar som skruvar, band eller handtag.



LÄMPLIGHETSTEST FÖR KÄRL

Om du inte är säker på om ditt kärl är lämpligt för användning i din mikrovågsugn kan du utföra följande test: Placera kärlet i ugnen. Placera en glasbehållare fylld med 150 ml vatten på eller bredvid kärlet. Slå på ugnen på 900 W effekt i 1–2 minuter. Om kärlet förblir kallt eller bara är ljummet är det lämpligt att använda. Utför inte detta test på plastkärl. De kan smälta.

SVENSKA

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

TIPS & RÅD

INNAN DU BÖRJAR …

För att göra det så lätt som möjligt att använda mikrovågsugnen, har vi sammanställt några tips och råd åt dig. Slå bara på ugnen när det står mat i den.

STÄLLA IN TILLAGNINGSTID

Upptinings-, återuppvärmnings- och tillagningstider är vanligtvis mycket kortare än i en vanlig ugn eller på en vanlig spis. Du måste därför titta i den här boken för att se rekommenderade tillagningstider. Det är bättre att ställa in för kort än för lång tillagningstid.

Prova alltid temperaturen på maten efter att tillagningen är klar. Det är bättre att fortsätta tillaga en liten stund till, än att få överkokt mat.

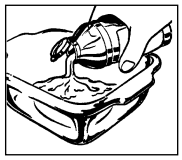
STARTTEMPERATUR

startar. Till exempel behöver djupfryst och kylskåpskall mat längre tid än mat som har rumstemperatur.

Standardförvaringstemperaturer för mat är beräknade för återuppvärmnings- och tillagningstider (kylskåpstemperatur på 5 °C, rumstemperatur på ungefär 20 °C). För upptining av mat är en starttemperatur på -18 °C beräknad.

Tillaga **popcorn** endast i speciella mikrovågssäkra behållare. Följ tillverkarens instruktioner mycket noga. Använd inte en vanlig pappers- eller glasbehållare.

Tillaga inte **ägg** i hela skal. Tryck byggs upp inuti skalet vilket kan resultera i att ägget exploderar. Hetta inte upp **olja eller fett** för fritering inuti mikrovågsugnen. Det är omöjligt att kontrollera oljans temperatur och den kan plötsligt stänka ut ur grytan.



Hetta inte upp **förslutna behållare** som t.ex. burkar eller konservburkar. Trycket inuti behållaren kan orsaka att den exploderar. (Undantaget är när du konserverar).

TILLAGNINGSTIDER

De tider som ges i denna kokbok är riktlinjer, som kan varieras beroende på matens starttemperatur, vikt och beskaffenhet (mängd vatten och fett etc.).

SALT, KRYDDOR & ÖRTER

Mat som tillagas i mikrovågsugn behåller smaken i högre grad än mat som tillagas med konventionella metoder. Av denna anledning bör du använda salt sparsamt och helst bara tillsätta det efter tillagningen. Salt suger åt sig vätska och torkar ut matens yttre skikt. Örter och kryddor kan användas som vanligt.

ANVÄNDNINGSSÄTT

Mikrovågor: Du kan tina upp fryst mat på kort tid.

Kombinerad användning: Med kombinerad användning av mikrovågor och grill kan du koka och grilla på samma gång. På så sätt kompletterar fördelarna med dessa funktioner varandra på ett smart och ömsesidigt sätt. Hettan från grillen förseglar snabbt matens porer och mikrovågorna verkar ett kort tag. Maten behåller sin saftighet inuti och blir krispig på utsidan.Grill: Din ugn är utrustad med en kvartsgrill, som du också kan använda utan mikrovågsanvändning, precis som med vilken vanlig grill som helst.

TILLAGNINGSTEST

Matens tillagningsstatus kan testas, precis som vid vanlig matlagning:

- Mattermometer: Varje mattyp har en viss inre temperatur vid slutet av uppvärmningsprocessen. Du kan använda en mattermometer för att prova om maten är varm nog, eller tillräckligt tillagad.
- Gaffel: Du kan prova fisk med en gaffel. Fisken är klar om den inte är genomskinlig och om den lossar lätt från fiskbenen. Den blir seg och torr om den är överkokt.
- Trästicka: Kakor och bröd kan testas genom att sticka dem med en trästicka. Om stickan är ren och torr efter att man dragit ut den är bakverken klara.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

ANVÄNDA EN MATTERMOMETER FÖR ATT BESTÄMMA TILLAGNINGSTIDEN

Mat och drycks inre temperatur kan fastställas med hjälp av en mattermometer. De viktigaste temperaturerna är angivna i temperaturtabellen.

Mat/Dryck	Inre temperatur efte tillagning	Inre temperatur efter 10–15 minuters vilotid
Varma drycker (kaffe, vatten, te, mjölk etc.)	65-75° C	
Varm soppa	75-80° C	
Varm stuvning	75-80° C	
Fågel	80-85° C	85-90° C
Lamm		
Rosa	70° C	70-75° C
Välstekt	75-80° C	80-85° C
Rostbiff		
Röd	50-55° C	55-60° C
Rosa	60-65° C	65-70° C
Välstekt	75-80° C	80-85° C
Fläsk, kalv	80-85° C	80-85° C

TILLSATS AV VATTEN

Grönsaker och annan mat som innehåller mycket vatten kan tillagas i sitt eget spad eller med tillsats av en liten mängd vatten. På så vis bevaras många vitaminer och mineraler.

MAT MED SKINN ELLER SKAL

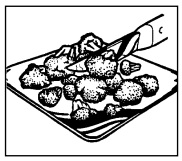
Mat som korv, kyckling, kycklingben, bakad potatis, tomater, äpplen, äggulor och liknande bör punkteras eller hålas med en gaffel eller en liten trästicka. Detta medför att den ånga som bildas kan upplösas utan att skinnet eller skalet går sönder.

FET MAT

Fett kött och fettlager tillagas snabbare än magra köttdelar. Täck de feta delarna med aluminiumfolie eller placera maten med den feta sidan ned före tillagningen.

BLANCHERA GRÖNSAKER

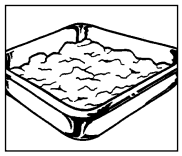
Innan de fryses ner bör grönsaker blancheras. Detta bevarar kvaliteten och smaken på bästa sätt.



Metod: Skölj och hacka grönsakerna. Lägg 250 g grönsaker i en form med 275 ml vatten och täck över den. Värm i 3–5 minuter. Sänk ner grönsakerna i kallt vatten direkt efter blancheringen för att förhindra ytterligare kokning, och låt dem sedan rinna av. Förpacka grönsakerna i en lufttät behållare och frys ner dem.

KONSERVERA FRUKT & GRÖNSAKER

Det går snabbt och lätt att använda mikrovågsugnen till konservering. Det finns konserveringsburkar, vakuumgummiförseglingar och lämpliga förseglingar i plast som är



specialtillverkade för mikrovågsugnar. Exakta användningsinstruktioner kan fås av tillverkarna.

SMÅ & STORA MÄNGDER

Hur lång tid det tar att tina, värma eller tillaga mat är helt beroende av hur stor mängd mat som du vill tina, värma eller tillaga. Detta innebär att små portioner tillagas snabbare än större portioner.
Tumregeln är:
DUBBEL MÄNGD = NÄSTAN DUBBELT SÅ LÅNG TID
HALV MÄNGD = HÄLFTEN SÅ LÅNG TID

DJUPA & LÅGA BEHÅLLARE

Även om båda behållarna rymmer lika mycket så blir tillagningstiden längre när den djupare behållaren används. Du bör därför välja en behållare som är så låg som möjligt, och som ger en så stor yta som möjligt. Använd endast djupa behållare för rätter som du riskerar att överkoka, t ex nudlar, ris, mjölk etc.

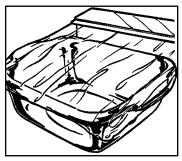
RUNDA OCH OVALA FORMAR

Mat tillagas jämnare i en rund eller oval behållare än i fyrkantiga eller rektangulära behållare, eftersom mikrovågsenergin koncentreras till hörnen på kantiga formar och den mat som finns där kan bli överkokt.

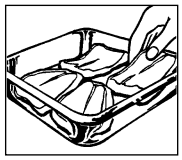
Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

TIPS & RÅD

TÄCKA ÖVER MATEN



Om maten täcks över bevaras dess fukt och tillagningstiden förkortas. Använd ett lock, mikrovågsfolie eller liknande. Mat som ska vara krispig, som exempelvis stekar eller kycklingar, bör ej täckas över. I allmänhet kan man säga att all mat som skulle ha täckts över i en vanlig ugn även bör täckas över in en mikrovågsugn. Mat som lämnas oövertäckt i en vanlig ugn kan även lämnas oövertäckt i en mikrovågsugn.

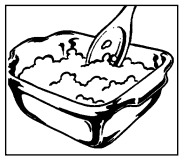


OREGELBUNDET FORMAD MAT

Placera den tjockare, mer kompakta änden av livsmedlet pekande mot utsidan.

Placera grönsaker (t.ex. broccoli) med stjälkarna pekande utåt.

OMRÖRNING



Det är nödvändigt att röra om i maten, eftersom mikrovågorna först värmer upp de yttre områdena. Detta gör att temperaturen jämnas ut och maten värms upp jämnt.

PLACERING

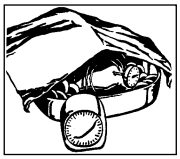
Arrangera enskilda portioner, som t.ex. små puddingformar, bägare eller bakad potatis, i en cirkel på den roterande tallriken. Se till att det finns mellanrum mellan varje portion, så att mikrovågsenergin kan nå maten från alla sidor.

VÄNDA

Medelstora föremål, som hamburgare eller biffar, bör vändas en gång under tillagningen, för att tillagningsprocessen ska kunna förkortas.

Stora föremål, som t.ex. stekar och kycklingar, måste vändas eftersom de tar emot mer mikrovågsenergi på den övre sidan och kan torka ut om de inte vänds.

VILOTID



En av de viktigaste reglerna att komma ihåg då man tillagar mat i mikrovågsugn är att man bör följa de rekommenderade vilotiderna. För i princip all mat som tinas, värms upp eller tillagas i en mikrovågsugn, krävs en viss vilotid. Under denna vilotid jämnas temperaturen ut och fukten fördelas jämnt i maten.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

UPPVÄRMNING

- Färdiga maträtter i aluminiumbehållare bör tas ur aluminiumbehållaren och värmas på en tallrik eller i en form.
- Mat bör täckas över med mikrovågsfolie, en tallrik eller en kåpa (finns att köpa i affärer), så att ytan inte torkar ut. Drycker behöver inte täckas.
- Ta bort locken från förslutna behållare.
- Sätt i en glasrörare i behållaren vid upphettning av vätskor som t.ex. vatten, kaffe, te eller mjölk.
- Om möjligt bör stora mängder röras om då och då, så att temperaturen fördelas jämnt.
- De tider som anges gäller för mat i en rumstemperatur på 20 °C. Uppvärmningstiden för mat som lagras i kylskåp bör ökas något.
- Efter uppvärmning bör maten stå i 1–2 minuter, så att temperaturen inuti maten kan fördelas jämnt (vilotid).
- Tiderna som anges är riktlinjer som kan varieras efter inledande temperatur, vikt, vatteninnehåll, fettinnehåll eller efter det resultat som du önskar uppnå.

UPPTINING

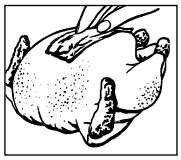
SVENSKA

Din mikrovågsugn är idealisk för upptining. Upptiningstiderna är vanligtvis mycket kortare än med traditionella metoder. Här är några tips. Ta ut det frysta livsmedlet ur förpackningen och lägg det på en tallrik för upptining.

LÅDOR OCH BEHÅLLARE

Lådor och behållare som är avsedda för mikrovågsugnar är speciellt bra för upptining och uppvärmning av mat, eftersom de kan tåla såväl frystemperaturer (ner till cirka -40 °C) som hög värme (upp till cirka 220 °C). Du kan därför använda samma behållare för att frysa, tina upp, värma och t.o.m. tillaga maten utan att behöva flytta den.

ÖVERTÄCKNING

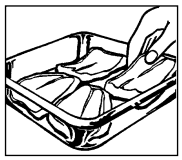


Täck över tunna delar med smala remsor av aluminiumfolie före upptining.
Upptinade eller varma delar bör på samma sätt täckas med aluminiumremsor under upptining.
Detta förhindrar att tunna delar blir för varma, samtidigt som tjockare delar fortfarande är frysta.

KORREKT INSTÄLLNING

Det är bättre att välja en inställning som är för låg i stället för en som är för hög. Om du gör det kan du försäkra dig om att maten tinar jämnt. Om mikrovågsinställningen är för hög, kommer ytan på maten redan att ha börjat koka då insidan fortfarande är fryst.

VÄNDA/RÖRA



Så gott som all mat måste vändas eller röras då och då. Så snart som möjligt bör du särа på delar som har fastnat tillsammans och placera om dem.

SMÅ MÄNGDER...

Små mängder tinar snabbare och jämnare än större mängder. Vi rekommenderar att du fryser ner så små portioner som möjligt. Genom att göra det kan du laga hela menyer snabbt och lätt.

MAT SOM KRÄVER VARSAM HANTERING

Mat som tårtor, grädde, ost och bröd bör endast tinas delvis och sedan tina klart i rumstemperatur. På så vis undviker du att ytterområden blir för varma medan insidan fortfarande är fryst.

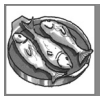
VILOTID

Detta är speciellt viktigt efter att ha tinat mat, eftersom upptiningsprocessen fortsätter under denna period. I upptiningstabellen hittar du vilotiderna för olika livsmedel. Tjocka, kompakta livsmedel kräver längre vilotid än tunnare livsmedel eller livsmedel som är porösa. Om maten inte har tinat tillräckligt, kan du fortsätta att tina den i mikrovågsugnen eller förlänga vilotiden. När vilotiden är slut bör du förbruka maten så snart som möjligt och undvika att frysa in den igen.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

TILLAGA FÄRSKA GRÖNSAKER

- När du köper grönsaker bör du försöka se till, så långt det är möjligt, att de är ungefär lika stora. Detta är speciellt viktigt när du vill tillaga hela grönsaker (t.ex. kokt potatis).
- Skölj grönsakerna innan de tillagas. Rengör dem och väg sedan upp önskad mängd i enlighet med receptet och hacka dem.
- Krydda grönsakerna som du brukar, men tillsätt saltet efter tillagningen.
- Tillsätt ungefär 5 msk vatten till 500 g grönsaker. Grönsaker som är fiberrika kräver en aningen större vattenmängd. Du hittar information om detta i tabellen (se sedan 177).
- Grönsaker tillagas vanligtvis i en form med lock. De grönsaker som har högt vatteninnehåll, t.ex. lök eller kokt potatis, kan kokas i mikrovågsfolie utan tillsats av vatten.
- När halva tillagningstiden har förflutit bör du vända på eller röra om bland grönsakerna.
- Efter tillagningen bör grönsakerna stå i cirka 2 minuter så att temperaturen fördelas jämnt (vilotid).
- De tillagningstider som ges är riktlinjer och kan variera beroende på vikt, starttemperatur och de olika grönsakernas beskaffenhet. Ju färskare grönsakerna är, desto kortare blir tillagningstiden.



TILLAGA KÖTT, FISK & FÅGEL

- När du köper livsmedel bör du försöka se till, så långt det är möjligt, att de är av ungefär samma storlek. På så vis kan du vara säker på att de tillagas ordentligt.
- Före tillagning bör du skölja köttet, fisken eller fågeln noga i kallt rinnande vatten och klappa det torrt med hushållspapper. Fortsätt sedan som vanligt.
- Nötkött bör vara välhängt och ha så lite brosk som möjligt.
- Även om delarna är ungefär lika stora kan tillagningsresultatet variera. Detta beror bland annat på vilken sorts livsmedel det är fråga om, variationer i fett- och vatteninnehåll, samt temperaturen före tillagning.
- Vänd stora bitar av kött, fisk eller fågel efter halva tillagningstiden så att de tillagas jämnt från alla sidor.
- Efter tillagningen bör du täcka över stekar med aluminiumfolie och låta dem stå i ungefär 10 minuter (vilotid). Under den här tiden fortsätter steken att tillagas och vätskan fördelas jämnt så att det försvinner så lite köttsaft som möjligt när du skär upp den.

UPPTINING OCH TILLAGNING

Djupfrysta rätter kan tinas och tillagas vid samma tillfälle i din mikrovågsugn.
Du hittar några exempel i tabellen. Lägg dock märke till att det är allmänna råd som ges angående ”uppvärmning” och ”upptining” av mat.

Se tillverkarens instruktioner på förpackningen när du tillagar djupfrysta färdigrätter. Där får du vanligtvis information om exakta tillagningstider och råd om hur du ska tillaga maten.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

MIKROVÅGSUGNENS EFFEKTNIVÅER

Din ugn har fem effektnivåer. Följ de råd du får i receptavsnittet då du ska välja effektnivå för tillagning. Allmänt sett gäller följande rekommendationer:

900 W används för snabb tillagning eller uppvärmning av t.ex. soppor, grytor, burkmat, varma drycker, grönsaker, fisk etc.

630 W används för längre tillagning av kompakt mat som t.ex. stekar, köttfärslimpa och portionsrätter, men även för känsliga maträtter som t.ex. ostsås och sockerkaka. Vid denna lägre inställning kokar inte såsen över och maten kommer att tillagas jämnt utan att bli överkokt på sidorna.

450 W för kompakt mat som behöver lång tillagningstid när den tillagas på vanligt sätt, t.ex. kötträtter. Vi rekommenderar att du använder denna effektinställning för att säkerställa att köttet inte blir segt.

270 W (upptiningsinställning) för upptining bör du välja denna effektinställning för att säkerställa att maten tinas jämnt. Denna inställning är också idealisk för att sjuda ris, pasta, dumplingar och att koka äggkräm.

90 W för försiktig upptining, av t.ex. gräddtårtor eller bakverk.

W = WATT

SVENSKA

Ställa in mikrovågsugnens effektnivå:
Vrid på vredet **TIMER/VIKT/EFFEKT** medsols eller motsols för att välja tillagningstid.
Tryck en gång på knappen **TILLAGNINGSSÄTT** (endast mikrovågor).
Vrid på vredet för att ändra mikrovågsugnens effektnivå tills önskad nivå visas.
Tryck på **START/+30**-knappen.

OBS! Om du inte väljer någon effektnivå ställs 900 W in automatiskt.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

TILLAGNING I MIKROVÅGSUGN

Din ugn kan programmeras upp till 90 minuter. (90.00) Den inmatade enheten för tillagnings- eller upptiningstid varierar från 10 sekunder till 5 minuter. Det beror på den totala tillagnings- eller upptiningstidens längd som visas i tabellen.

Tillagningstid	**Ökningsenhet**
0-5 minuter	10 ssekunder
5-10 minuter	30 sekunder
10-30 minuter	1 minut
30-90 minuter	5 minuter

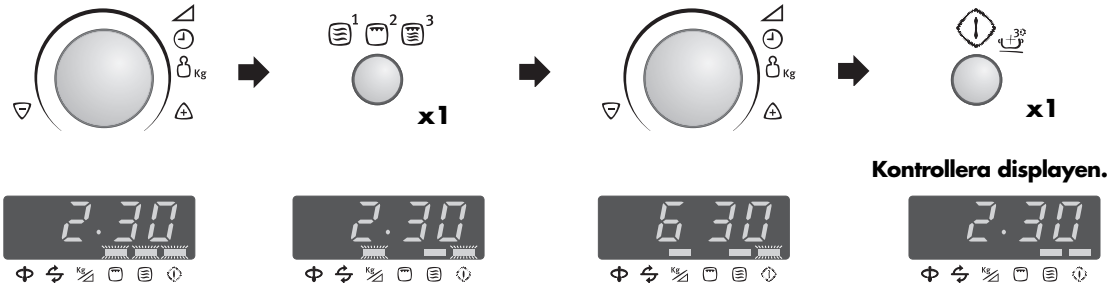
Exempel:
Anta att du vill värma upp soppa i 2 minuter och 30 sekunder på en mikrovågseffekt av 630 W

1. Ange önskad tillagningstid genom att vrida vredet **TIMER/VIKT/ EFFEKT** medsols.

2. Tryck en gång på knappen **TILLAGNINGSSÄTT** (endast mikrovågor) för att välja önskat tillagningsläge.

3. Välj önskad effekt genom att vrida vredet **TIMER/VIKT/EFFEKT** medsols.

4. Tryck på knappen **START/+30** en gång för att påbörja tillagningen.



Kontrollera displayen.

OBS!

1. När dörren öppnas under tillagningsprocessen, stannar tillagningstiden på den digitala displayen automatiskt. Tillagningstiden börjar räknas ner igen när dörren stängs och knappen **START/+30** trycks in.
2. Om du vill ta reda på effektnivån under tillagningen trycker du på knappen **TILLAGNINGSSÄTT**. Så länge som ditt finger vidrör knappen **TILLAGNINGSSÄTT** kommer effektnivån att visas.
3. Du kan rotera **TIMER/VIKT/EFFEKT**-vredet medsols eller motsols. Om du vrider vredet motsols kommer tillagningstiden att minska från 90 minuter.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

MATLAGNING MED GRILL & DUBBELGRILL

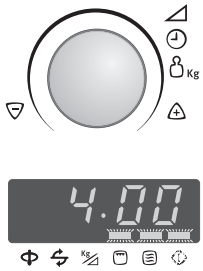
Denna mikrovågsugn har två tillagningslägen för **GRILL**. 1. Endast grill. 2. Dubbelgrill (grill med mikrovågor).

1. TILLAGNING ENDAST MED GRILL

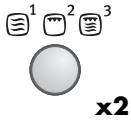
Detta läge kan användas för att grilla/brunfärg mat.

Exempel: Rosta bröd på 4 minuter.

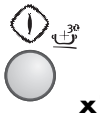
1. Ange önskad tillagningstid genom att vrida vredet **TIMER/VIKT/EFFEKT.**



2. Välj önskat tillagningsläge genom att trycka två gånger på **TILLAGNINGSSÄTT**. Endast grill).



3. Tryck på knappen **START/+30** en gång för att påbörja tillagningen.



Kontrollera displayen.

OBS!

1. Det höga eller låga stället rekommenderas för grillning.

2. Du kan märka av rök eller att det luktar bränt när du använder grillen för första gången. Detta är normalt, och är inte ett tecken på att det är något fel på ugnen.
Undvik detta problem genom att använda grillen utan mat under 20 minuter vid det första användningstillfället.

2. MATLAGNING MED DUBBELGRILL

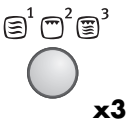
Detta läge använder en kombination av grilleffekt och mikrovågseffekt (90 W till 630 W).
Mikrovågseffekten är förinställd till 270 W.

Exempel:

Tillaga kebab (recept på sidan 185) under 7 minuter på **DUBBELGRILL** (450 W).

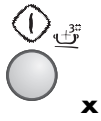
1. Ange önskad tillagningstid genom att vrida vredet **TIMER/VIKT/EFFEKT**.

2. Välj önskat tillagningsläge genom att trycka tre gånger på **TILLAGNINGSSÄTT** (dubbelgrill).



3. Vrid på **TIMER/VIKT/EFFEKT**-vredet tills önskad effektnivå för mikrovågsugnen visas.

4. Tryck på knappen **START/+30** en gång för att påbörja tillagningen.



Kontrollera displayen.

SVENSKA

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

ANDRA ANVÄNDBARA FUNKTIONER

1. FLERSTEGSTILLAGNING

En sekvens om tre steg (max) kan programmeras med olika kombinationer av **MIKROVÅGOR, GRILL** och **DUBBELGRILL.**

Exempel:

För att tillaga:	2 minuter och 30 sekunder på effekt 630 W	(Steg 1)
	5 minuter med bara Grill	(Steg 2)

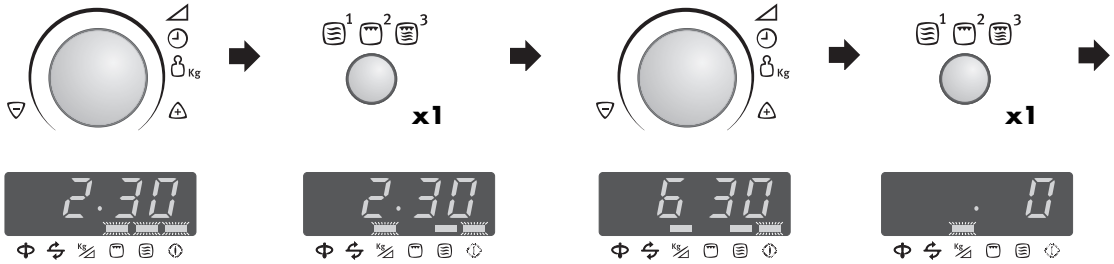
STEG 1

1. Ange önskad tillagningstid genom att vrida vredet **TIMER/VIKT/EFFEKT**.

2. Tryck en gång på knappen **TILLAGNINGSSÄTT** (endast mikrovågor) för att välja önskat tillagningsläge.

3. Ange önskad effektnivå genom att vrida vredet **TIMER/VIKT/ EFFEKT**.

4. Tryck på knappen **TILLAGNINGSSÄTT** innan du programmerar in Steg 2.

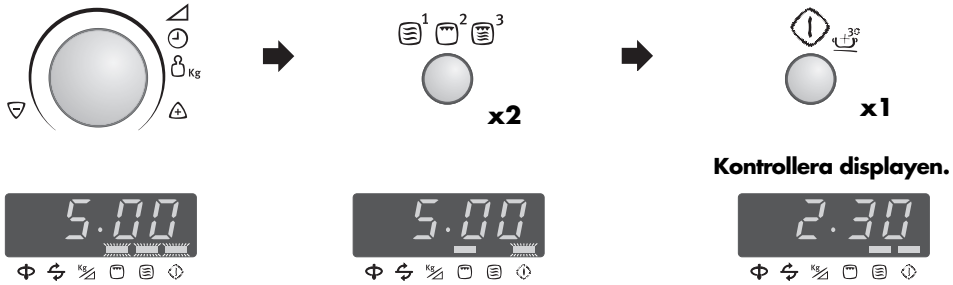


STEG 2

1. Ange önskad tid genom att vrida vredet **TIMER/VIKT/EFFEKT.**

2. Välj önskat tillagningsläge genom att trycka två gånger på **TILLAGNINGSSÄTT** (endast grill).

3. Tryck på knappen **START/+30** en gång för att påbörja tillagningen.



Kontrollera displayen.

(Ugnen börjar tillaga i 2 minuter med effekten 630 W och fortsätter sedan i 5 minuter med endast Grill.)

OBS! Om du ställer in något program efter att ha ställt in läget **GRILL**, ska du hoppa över steg 3 och 4. Om du trycker på **TILLAGNINGSSÄTT** upprepade gånger efter att ha ställ in **GRILL**-läget, kommer **GRILL**-läget att ändras till **DUBBELGRILL** automatiskt.

Exempel: För att tillaga Zucchini- och nudelgratäng (på sidan 187).
1. 18 minuter på 900 W.
2. 7 minuter Dubbelgrill på 630 W.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

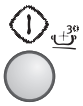
ANDRA ANVÄNDBARA FUNKTIONER

2. FUNKTIONEN "LÄGG TILL 30 SEKUNDER"

Knappen **START/+30** gör det möjligt för dig att använda följande två funktioner:

a. Direktstart

Tillagningen kan startas direkt på mikrovågseffekten 900 W i 30 sekunder genom att du trycker på knappen **START/+30**.



OBS!

För att undvika att barn felanvänder knappen **START/+30** kan den endast användas inom 3 minuter efter föregående användning, dvs. efter att man har stängt dörren, tryckt på **STOP**-knappen eller avslutat tillagning.

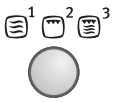
b. Utöka tillagningstiden

Du kan förlänga tillagningstiden vid manuell tillagning genom att förlänga koktiden med 30 sekunder i taget om knappen trycks in medan ugnen är på.

SVENSKA

3. ATT KONTROLLERA EFFEKTNIVÅN

Om du vill kontrollera mikrovågsugnens effektnivå under tillagning trycker du på knappen **TILLAGNINGSSÄTT**.



x1

Så länge som ditt finger vidrör knappen **TILLAGNINGSSÄTT** kommer effektnivån att visas.

Ugnen fortsätter att räkna ner även om displayen visar effektnivån.

4. SÄKERHETSLÅSFUNKTIONEN

STÄLLA IN SÄKERHETSLÅSFUNKTIONEN

1. Håll **STOP** intryckt i 3 sekunder.

x1 och håll i 3 sekunder.

Kontrollera displayen.

AVBRUTA SÄKERHETSLÅSFUNKTIONEN

1. Håll **STOP** intryckt i 3 sekunder.

x1 och håll i 3 sekunder.

Displayen visar aktuellt klockslag, om detta har ställts in.

OBS! När säkerhetslåset är inställt går det inte att trycka på några knappar, utom **STOP**.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

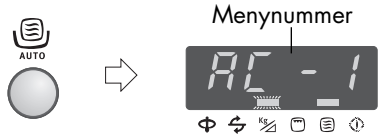
ANVÄNDA AUTO-TILLAGNING & AUTO-UPPTINING

AUTO-TILLAGNING & **AUTO-UPPTINING** räknar automatiskt ut det korrekta tillagningsläget och tillagningstiden. Välj mellan 2 **AUTO-TILLAGNING-**, 6 **AUTO-TILLAGNING PLUS GRILL-** & 4 **AUTO-UPPTINING**-menyer. Detta behöver du veta när du använder denna automatiska funktion:

Till exempel:

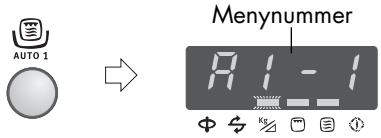
1a. AUTO-TILLAGNING: Knappen **AUTO-TILLAGNING** har 2 menyer. Tryck på **AUTO-TILLAGNING** en gång, och displayen visas som följer.

1a.



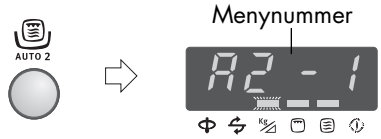
1b. AUTO-TILLAGNING PLUS GRILL 1: Knappen **AUTO-TILLAGNING PLUS GRILL 1** har 2 menyer. Tryck på **AUTO-TILLAGNING PLUS GRILL 1** en gång, och displayen visas som följer.

1b.



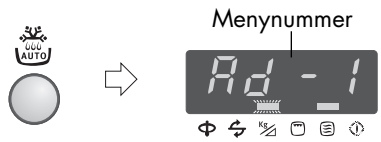
1c. AUTO-TILLAGNING PLUS GRILL 2: Knappen **AUTO-TILLAGNING PLUS GRILL 2** har 4 menyer. Tryck på **AUTO-TILLAGNING PLUS GRILL 2** en gång, och displayen visas som följer.

1c.



1d. AUTO-UPPTINING: Knappen **AUTO-UPPTINING** har 4 menyer. Tryck på **AUTO-UPPTINING** en gång, och displayen visas som följer.

1d.



Denna meny kan väljas genom att trycka på knapparna **AUTO-UPPTINING** eller önskad **AUTO-TILLAGNING** tills önskat menynummer visas. Se sidorna 172 - 174 "**TABELLER FÖR AUTO-TILLAGNING & AUTO-UPPTINING**".
Menyn ändras automatiskt när du håller ner knapparna **AUTO-TILLAGNING** eller **AUTO-UPPTINING**.

2. Vikt och mängd på maten kan matas in genom att vrida på vredet **TIMER/VIKT/EFFEKT** till önskad vikt/mängd visas.
- Ange endast matens vikt. Räkna inte med behållarens vikt.
- Använd manuell användning för mat som väger mer eller mindre än de vikter/mängder som ges i tabellerna **AUTO-TILLAGNING & AUTO-UPPTINING**. Följ tillagningstabellerna på sidorna 177 - 179 för bästa resultat.

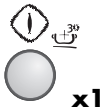
3. För att påbörja tillagning tryck på knappen **START/+30**.

När en åtgärd behöver utföras (t.ex. att vända på maten), stannar ugnen och en ljudsignal hörs. Återstående tillagningstid och indikatorn blinkar på displayen. För att fortsätta tillagningen trycker du på knappen **START/+30**.

2.

TIMER/VIKT/ EFFEKT -vred

3.



START/+30 -knapp

Den slutliga temperaturen varierar beroende på starttemperaturen. Kontrollera att maten är rykande varm efter tillagningen. Vid behov kan du förlänga tillagningstiden och ändra effektnivån.

OBS! Om du använder funktionen **LÄGG TILL 30 SEKUNDERUT PLUS** under tillagning/upptining kan maten bli överkokt.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

ANVÄNDA AUTO-TILLAGNING & AUTO-UPPTINING

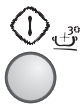
Exempel 1 för AUTO-TILLAGNING plus GRILL 1:
Att tillaga Gratinerad fiskfilé 1,5 kg med Auto-tillagning plus grill 1 (A1-1).

1. Välj den meny som krävs genom att trycka på knappen **AUTO-TILLAGNING PLUS GRILL 1** en gång.

x1

2. Ange vikten genom att vrida på vredet **TIMER/VIKT/ EFFEKT**.

3. Tryck på **START/+30**-knappen en gång.



x1

Kontrollera displayen.

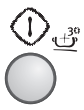
Exempel 2 för AUTO-UPPTINING:
Tina upp en stek på 0,2 kg med hjälp av Auto-upptining (Ad-1).

1. Välj den meny som ska användas genom att trycka på knappen **AUTO-UPPTINING** 1 gånger.

x1

2. Ange vikten genom att vrida på vredet **TIMER/ VIKT/EFFEKT**.

3. Tryck på **START/+30**-knappen en gång.



x1

Kontrollera displayen.

SVENSKA

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

TABELLER FÖR AUTO-TILLAGNING & AUTO-UPPTINING

KNAPP	AUTO-TILLAGNING	VIKT (ökningsenhet)/KÄRL	TILLVÄGAGÅNGSSÄTT
AUTO x1	**AC-1 Tillagning** Kycklinggryta med grönsaker	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (starttemp Kyckling 5 °C) Gratängform med mikrovågsfolie	• Se recept på Kycklinggryta med grönsaker på sedan 175 * Total vikt för alla ingredienser.
AUTO x2	**AC-2 Tillagning** Köttfärs och lök	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (starttemp Köttfärs 5 °C) Grytform med lock	• Se recept på Köttfärs och lök på sidan 175. * Total vikt för alla ingredienser.

BUTTON	AUTO-TILLAGNING PLUS GRILL 1	VIKT (ökningsenhet)/KÄRL	TILLVÄGAGÅNGSSÄTT
AUTO 1 x1	**A1-1 Tillagning** Gratinerad fisk-filé	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (starttemp Fisk 5 °C) Gratängform Lågt ställ	• Se recept på Gratinerad fiskfilé på sidan 175 - 176. * Total vikt för alla ingredienser.
AUTO 1 x2	**A1-2 Tillagning** Gratäng	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (starttemp 20 °C) Gratängform Lågt ställ	• Se recept på Gratäng på sidan 176. * Total vikt för alla ingredienser.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

TABELLER FÖR AUTO-TILLAGNING & AUTO-UPPTINING

KNAPP	AUTO-TILLAGNING PLUS GRILL 2	VIKT (ökningsenhet)/KÄRL	TILLVÄGAGÅNGSSÄTT
AUTO 2 x1	**A2-1 Tillagning** Tjocka pommes frites (rekommenderas för vanliga ugnar)	0,20 - 0,40 kg (50 g) (starttemp -18 °C) Pajform Högt ställ	• Ta upp de frysta pommes friten ur påsen och lägg dem i en pajform. • Placera formen på det höga stället i ugnen. • Vänd på maten när ljudsignalen hörs. • Ta ut formen efter tillagningen och placera den på en tallrik för servering. (Det behövs ingen vilotid.) • Tillsätt salt efter smak. **OBS!** Formen blir mycket varm under tillagningen.Använd ugnsvantar när du ska ta ut pajformen ur ugnen, för att undvika att du bränner dig.
AUTO 2 x2	**A2-2 Tillagning** Grillspett Se recept på sidan 185	0,2 - 0,8 kg (100 g) (starttemp 5 °C) Högt ställ	• Förbered grillspetten. • Lägg de på ett högt ställ och tillaga. • Vänd på maten när ljudsignalen hörs. • Ta ut dem efter tillagningen och placera dem på en tallrik för servering. (Det behövs ingen vilotid.).
AUTO 2 x3	**A2-3 Tillagning** Kycklingben Ingredienser till 0,6 kg kycklingben: 3 bitar, 1–2 msk olja, 1/2 tsk salt, 1 tsk paprikapulver, 1 tsk rosmarin	0,20 - 0,80 kg (50 g) (starttemp 5 °C) Högt ställ	• Blanda ingredienserna och bred ut dem över kycklingbenen. • Stick hål på kycklingbenen. • Lägg kycklingbenen på det höga stället med skinnet nedåt och de tunnare ändarna mot mitten. • Vänd på maten när ljudsignalen hörs. • Låt kycklingen stå i cirka fem minuter efter tillagningen.
AUTO 2 x4	**A2-4 Tillagning** Grillad kyckling Ingredienser till 1,2 kg grillad kyckling: salt och peppar, 1 tsk paprikapulver, 2 msk olja	0,9 - 1,8 kg (100 g) (starttemp 5 °C) Lågt ställ	• Blanda ingredienserna och bred ut dem över kycklingen. • Stick hål på kycklingen. • Lägg kycklingen med bröstsidan neråt på det låga stället. • Vänd på kycklingen när ljudsignalen hörs. • Lämna kycklingen i ugnen ca 3 minuter efter tillagningen. Ta sedan ut den och placera den på en tallrik för servering.

SVENSKA

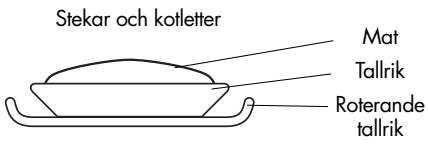
Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

TABELLER FÖR AUTO-TILLAGNING & AUTO-UPPTINING

KNAPP	AUTO-TILLAGNING NR	VIKT (ökningsenhet)/KÄRL	TILLVÄGAGÅNGSSÄTT
x1	**Ad-1 Upptining** Biffar och kotletter	0,2 - 1,0 kg (100 g) (starttemp -18 °C) (Se anm. nedan)	• Placera maten på en tallrik i mitten på den roterande tallriken. • När ugnen stannar och ljudsignalen hörs ska du vända på maten, placera om den och dela på den. Täck tunna delar och varma fläckar med aluminiumfolie. • Vira in maten i aluminiumfolie och låt vila i 10 - 15 minuter efter upptining, tills den är helt upptinad.
x2	**Ad-2 Upptining** Köttfärs	0,2 - 1,0 kg (100 g) (starttemp -18 °C) Plastfolie (Se anm. nedan)	• Täck den roterande tallriken med plastfolie. • Placera blocket med köttfärs på den roterande tallriken. • När ugnen stannar och ljudsignalen hörs ska du vända på maten. Ta bort de delar som tinat, om det går. • Efter upptining ska maten vila i 5 - 10 minuter, tills den är helt upptinad.
x3	**Ad-3 Upptining** Kaka	0,1 - 1,4 kg (100 g) (starttemp -18 °C) Låg form	• Ta bort all förpackning från kakan. • Placera den i en låg form i mitten på den roterande tallriken. • Efter upptining skär du kakan i lika stora delar och lämnar ett mellanrum mellan varje bit. Låt stå i 15 - 60 minuter tills den är helt upptinad.
x4	**Ad-4 Upptining** Bröd	0,1 - 1,0 kg (100 g) (starttemp -18 °C) Låg form (Endast skivat bröd rekommenderas för detta program.)	• Lägg den i en låg form i mitten på den roterande tallriken. • När ljudsignalen hörs placerar du om den och tar bort upptinade bitar. • Efter upptining delar du alla bitar och lägger dem på ett stort fat. Täck brödet med aluminiumfolie och låt stå i 5 - 10 minuter tills det är helt upptinat.

OBS! Auto-upptining

1 Biffar och kotletter bör frysas in i ett lager.
2 Köttfärs bör frysas in så platt som möjligt.
3 Täck de tinade delarna med små remsor av aluminiumfolie efter vändningen.
4 Gräddtårtor är väldigt känsliga för mikrovågor. Om grädden mjuknar snabbt får du bäst resultat om du tar ut tårtan ur ugnen omedelbart, och låter den stå i rumstemperatur i 10–30 minuter.
5 För biffar och kotletter ska maten arrangeras i ugnen enligt nedan:



Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

RECEPT FÖR AUTO-TILLAGNING

KYCKLINGGRYTA MED GRÖNSAKER (AC-1)
Kryddig kycklingfrikassé

Ingredienser

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
60 g	120 g	180 g	långkornigt ris (parboiled)
1	1	1	påse saffran
25 g	50 g	75 g	lök (skivad)
50 g	100 g	150 g	röd paprika (i strimlor)
50 g	100 g	150 g	purjolök (i strimlor)
150 g	300 g	450 g	kycklingfilé (i kuber)
			paprika, paprikapulver
10 g	20 g	30 g	smör eller margarin
150 ml	300 ml	450 ml	köttbuljong

1. Blanda riset och saffran och lägg det i en smord form.
2. Blanda lök, chilipeppar, purjolök och kyckling. Krydda och lägg det ovanpå riset.
3. Lägg smör överst.
4. Häll över buljongen och täck med mikrovågsfolie. Tillaga på **AUTO-TILLAGNING (AC-1)** ”Kycklinggryta med grönsaker”.
5. Låt grytan stå i 5 - 10 minuter efter tillagning.

KÖTTFÄRS OCH LÖK (AC-2)

Ingredienser

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
150 g	300 g	450 g	blandfärs
50 g	100 g	150 g	lök (finhackad)
1/2	1	1 1/2	ägg
15 g	30 g	45 g	vitt ströbröd
			salt & peppar
115 ml	230 ml	345 ml	köttbuljong
20 g	40 g	60 g	tomatpuré
65 g	125 g	190 g	potatis (finhackad)
65 g	125 g	190 g	morötter (finhackade)
1/2 msk	1 msk	1 1/2 msk	hackad persilja

Förberedelse

1. Blanda köttfärs, lök, ägg och ströbröd. Krydda med salt och peppar. Lägg köttsmeten i en gryta.
2. Blanda köttbuljongen med tomatpurén.
3. Tillsätt vätska, potatis, morötter och persilja till köttet, blanda väl.
4. Täck och laga på **AUTO-TILLAGNING (AC-2)** ”Köttfärs och lök”.
5. När ugnen stannar och ljudsignalen hörs ska du röra om och täcka över igen.
6. Efter tillagningen ska du röra om och låta stå i ungefär 5 minuter. Strö över persilja och servera.

GRATINERAD FISKFILÉ (A1-1)
Italiensk fiskgratäng

Ingredienser

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
200 g	430 g	630 g	fiskfilé
1/2 msk	1 msk	1 1/2 msk	citronsaft
1/2 msk	1 msk	1 1/2 msk	ansjovissmör
30 g	50 g	80 g	Goudaost (riven)
			salt & peppar
150 g	300 g	450 g	färska tomater
1 msk	1 1/2 msk	2 msk	hackade blandade örter
100 g	180 g	280 g	Mozzarellaost
1/2 msk	3/4 msk	1 tmsk	basilika (hackad)

Förberedelse

1. Skölj och torka fisken, droppa över citronsaften, salta och lägg på ansjovissmöret.
2. Lägg fisken i en gratängform (storleken beror på vikten)
3. Strö Gouda över fisken
4. Skölj tomaterna och ta bort stjälken. Skär tomaterna i tunna skivor och lägg dem ovanpå osten.
5. Krydda med salt, peppar och blandade örter.
6. Häll av vattnet från Mozzarellan, skär den i skivor och lägg dem ovanpå tomaterna. Strö basilikan över osten.
7. Ställ gratängformen på det låga stället och tillaga med **AUTO-TILLAGNING PLUS GRILL (A1-1)** ”Gratinerad fiskfilé".
8. Låt gratängen stå i ca 5 minuter efter

SVENSKA

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

RECEPT FÖR AUTO-TILLAGNING

GRATINERAD FISKFILÉ (A1-1)
Fisk Esterhazy

Ingredienser

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
230 g	450 g	680 g	fiskfilé
100 g	200 g	300 g	purjolök (skuren i ringar)
20 g	40 g	60 g	lök (fint skivad)
40 g	100 g	140 g	morot (riven)
10 g	10 g	20 g	smör eller margarin
			salt, peppar & muskotnöt
1 msk	1 1/2 msk	2 msk	citronsaft
50 g	100 g	150 g	crème fraîche
50 g	100 g	150 g	Gouda (grated)

Förberedelse

1. Lägg grönsaker, smör och kryddor i en grytform och blanda väl. Tillaga i 2–6 minuter på 900 W, beroende på vikt.
2. Skölj och torka fisken, droppa över citronsaft och salta.
3. Blanda crème fraîchen med grönsakerna och kryddorna igen.
4. Lägg hälften av grönsakerna i en gratängform. Lägg fisken överst och täck med de återstående grönsakerna.
5. Strö över Gouda överst och placera formen på det låga stället och tillaga med **AUTO-TILLAGNING PLUS GRILL (A1-1)**, Gratinerad fiskfilé".
6. Låt gratängen stå i ca 5 minuter efter tillagningen.

GRATÄNG (A1-2)
Spenatgratäng

Ingredienser

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
150 g	300 g	450 g	bladspenat (tinad, avrunnen)
15 g	30 g	45 g	lök (finhackad)
			salt, peppar, muskotnöt
150 g	300 g	450 g	kokt potatis (skivad)
35 g	75 g	110 g	kokt skinka (tärnad)
50 g	100 g	150 g	crème fraîche
1	2	3	ägg
40 g	75 g	115 g	riven ost

Förberedelse

1. Blanda bladspenaten med löken och krydda med salt, peppar och muskot.
2. Smörj in gratängformen. Varva potatisskivor, skinktärningar och spenat i formen. Översta lagret ska bestå av spenat.
3. Blanda äggen med crème fraîche, tillsätt salt och peppar och häll över grönsakerna.
4. Täck gratängen med riven ost.
5. Ställ gratängformen på det låga stället och tillaga med **AUTO-TILLAGNING PLUS GRILL (A1-2)**, "Gratäng".
6. Låt gratängen stå i 5–10 minuter efter tillagning.

GRATÄNG (A1-2)
Gratäng med potatis och zucchini

Ingredienser

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
200 g	400 g	600 g	kokt potatis (skivad)
115 g	230 g	345 g	zucchini (tunt skivad)
75 g	150 g	225 g	crème fraîche
1	2	3	ägg
1/2	1	2	vitlöksklyfta (pressad)
			salt, peppar
40 g	80 g	120 g	riven Goudaost
10 g	20 g	30 g	solroskärnor

Förberedelse

1. Smörj en gratängform och varva lager med potatisskivor och zucchini i formen.
2. Blanda äggen med crème fraîche, krydda med salt, peppar och vitlök, och häll blandningen över grönsakerna.
3. Täck gratängen med den rivna Goudaosten.
4. Strö solroskärnor över gratängen allra sist.
5. Ställ gratängformen på det låga stället och tillaga med **AUTO-TILLAGNING PLUS GRILL (A1-2)**, "Gratäng".
6. Låt gratängen stå i 5–10 minuter efter tillagning.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

Mat/Dryck	Mängd -g-	Inställning	Effekt -Nivå-	Tid -Min-	Metod
Kaffe, 1 kopp	150		900 W	ca. 1	Täck inte över.
Mjölk, 1 kopp	150		900 W	ca. 1	Täck inte över.
Vatten, 1 kopp	150		900 W	ca. 2	Täck inte över; ska koka.
6 koppar	900		900 W	8-10	Täck inte över; ska koka.
1 form	1000		900 W	9-11	Täck över, ska koka.
Portionsrätt (grönsaker, kött + sidorätter)	400		900 W	4-6	Stänk över vatten på såsen, täck, rör efter halva tiden
Stuvning	200		900 W	1 1/2-2	Täck över; rör om efter uppvärmning.
Soppa, klar	200		900 W	1-1 1/2	Täck över; rör om efter uppvärmning.
Redd soppa	200		900 W	1 1/2-2 1/2	Täck över; rör om efter uppvärmning.
Grönsaker	200		900 W	2-3	Tillsätt vatten vid behov, täck över,
	500		900 W	3-5	rör om efter halva tiden.
Sidorätter	200		900 W	2-3	Stänk över litet vatten, täck över,
	500		900 W	4-5	rör om efter halva tiden.
Kött, 1 skiva1	200		900 W	ca. 3	Häll över lite sås, täck över
Fiskfilé	200		900 W	3-5	Täck över.
Korv, 2 st	180		900 W	1-1 1/2	Stick hål i skinnet på flera ställen.
Kaka, 1 bit	150		450 W	1/2-1	Lägg på ett fat.
Barnmat, 1 burk	190		450 W	1/2-1	Ta av locket, rör om ordentligt efter uppvärmning. Kontrollera temperaturen.
Smält margarin eller smör [1]	50		900 W	ca. 1	
Smält choklad	100		450 W	3-4	Rör om under tillagningen.
Sex upplösta gelatinblad	10		450 W	ca. 1/2	Blötlägg bladen, krama ut vattnet ordentligt och lägg bladen i en soppskål, rör om medan det kokar.
Kakglasyr för 1/4 l vätska	10		450 W	4-6	Blanda i socker i 250 ml vätska, täck över, rör om noga under och efter uppvärmning.

[1] **kylskåpskall**

SVENSKA

TABELL: TILLAGA FÄRSKA GRÖNSAKER

Grönsak	Mängd -g-	Inställning	Effekt -Nivå-	Tid -Min-	Metod	Tillsatt vatten -msk/ml-
Kronärtskockor	300		900 W	5-7	Ta bort stjälken, täck över	3-4 msk
Bladspenat	300		900 W	4-5	Skölj och låt torka ordentligt. Täck över. Rör om en eller ett par gånger under tillagningen	-
Blomkål	800		900 W	12-15	helt huvud. Täck över. Dela upp i buketter	5-6 msk
	500		900 W	6-8	Rör om under tillagningen	4-5 msk
Broccoli	500		900 W	6-8	Dela upp i buketter. Täck över. Rör om då och då under tillagningen	4-5 msk
Champinjoner	500		900 W	6-8	Hela hattar, täck över, rör om då och då under tillagningen	-
Kinakål	300		900 W	5-7	Strimla och täck över. Rör om då och då under tillagningen	4-5 msk
Ärtor	500		900 W	6-8	Täck över, rör om då och då under tillagningen	4-5 msk
Fänkål	500		900 W	6-8	8 Dela i fyra delar, täck över, rör om då och då under tillagningen	4-5 msk
Lök	250		900 W	4-5	Hela. Tillaga i mikrovågsfolie	-
Morötter	500		900 W	9-11	Skär i ringar. Täck över. Rör om då och då under tillagningen	4-5 msk
Gröna paprikor	500		900 W	6-8	Strimla. Rör om en eller ett par gånger under tillagningen	4-5 msk
Bakad potatis	500		900 W	6-8	Täck över, rör om då och då under tillagningen	4-5 msk
Purjolök	500		900 W	7-9	Skär i ringar. Täck över. Rör om då och då under tillagningen	4-5 msk
Rödkål	500		900 W	15-17	Strimla. Rör om en eller ett par gånger under tillagningen	50 ml
Brysselkål	500		900 W	7-9	Hela huvuden. Täck över. Rör om då och då under tillagningen	50 ml
Kokt potatis (saltad)	500		900 W	7-9	Skär i stora delar av ungefär samma storlek Tillsätt lite salt och täck över. Rör om då och då under tillagningen	150 ml
Selleri	500		900 W	7-9	Tärna fint, täck över, rör om då och då under tillagningen	50 ml
Vitkål	500		900 W	15-17	Strimla och täck över. Rör om då och då under tillagningen	50 ml
Zucchini	500		900 W	6-8	Skiva, täck över, rör om då och då under tillagningen	4-5 msk

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

TILLAGNINGSTABELLER

TABELL: TILLAGNING, GRILLNING, FÄRGSÄTTNING

Kött, fisk och fågel	Vikt -g-	Inställning	Effekt -Nivå-	Tid -Min-	Metod	Vilotid -Min-
Stekar (fläsk, kalv, lamm)	500		450 W	5-8	Krydda efter smak, placera på ett lågt ställ och vänd efter (*).	10
			450 W	6-8*		
			450 W	5-8		
			450 W	4-5		
	1000		450 W	16-18		10
			450 W	5-7*		
			450 W	14-16		
			450 W	4-6		
	1500		450 W	26-28		10
			450 W	5-8*		
			450 W	26-28		
			450 W	4-5		
Rostbiff (medium)	1000		630 W	5-8	Krydda efter smak, lägg den feta sidan neråt på det låga stället och vänd efter (*).	10
			630 W	8-10*		
			630 W	3-5		
	1500		630 W	12-15		10
			630 W	12-15*		
			630 W	4-6		
Kokt köttfärs	1000		630 W	20-23	Förbered blandfärsen, lägg den i en ugnssäker form och tillaga den på det låga stället	10
			630 W	6-9		
Kyckling	1200		900 W	9-11	Krydda efter smak, lägg bröstsidan neråt på det låga stället och vänd efter (*).	3
			630 W	5-7*		
			900 W	9-11		
			630 W	3-5		
Kycklingben	200		450 W	6-7*	Krydda efter smak, lägg skinnsidan neråt på det höga stället och vänd efter (*).	3
				4-6		
Forell	250		90 W	7-9*	Skölj, droppa över citronsaften, salta fisken på in- ochutsidan och placera den på det höga stället. Vänd på fisken efter (*).	2
			90 W	4-5		

TABELL: GRILLA OCH FÄRGSÄTTA KÖTT, GRATÄNG OCH WELSH RAREBIT

Maträtt	Vikt -g-	Inställning	Effekt -Nivå-	Tid -Min-	Metod
Rumpstek, två bitar, medium	400			11-12*	Placera rätten på det höga stället och vänd efter (*).
				6-8	Krydda efter grillningen.
Filéstekar, 2 bitar, medium	200			11-12*	Placera rätten på det höga stället och vänd efter (*).
				6-8	Krydda efter grillningen.
Lammkotletter Två bitar, rosa	300			13-14*	Placera rätten på det höga stället och vänd efter (*).
				9-10	sKrydda efter grillningen.
Grillad korv fem st.	400			9-11*	Placera rätten på det höga stället och vänd efter (*).
				6-7	
Färgsätta gratänger				8-13	Ställ gratängformen på det höga stället. Tillagningstiden beror på vilken typ av ost som används.
Welsh rarebit skiva ost.	en st.		450 W	1/2	Rosta brödet och bred på smör.
				5-6	Lägg på en skiva kokt skinka, en skiva ananas och en
	fyra st. 4		450 W	1/2-1	Stick hål i mitten och placera rätten på det höga stället.
				5-6	

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

TABELL: TILLAGNING AV FRYSTA MELLANMÅL

Fryst mellanmål	Vikt -g-	Inställning	Effekt -Nivå-	Tid -Min-	Metod
Pommes frites	250		630 W	3-4 8-10	Lägg pommes friten i en gratängform med låga kanter och placera den på det höga stället. Vänd på pommes friten efter ca minuters grilltid. (Tunna pommes frites har en kortare grilltid.)
Pizza	300		450 W 450 W	4-6 4-6	Ställ pizzan på det låga stället.
	400		450 W 450 W	6-7 5-7	
Lökpaj	300		450 W	8-10	Ställ formen på det låga stället.
Fyllda baguetter	250		450 W	8-10	Ställ baguetterna på det höga stället.

TABELL: UPPTINING

Mat	Vikt -g-	Effekt -Nivå-	Tid -Min-	Metod	Vilotid -Min-
Gulasch	500	270 W	8-9	Rör om efter halva upptiningstiden	10-15
Skinka eller korv i bitar	200	270 W	2-3	Tina endast lätt	5
Kallskuret	200	270 W	2-4	remove the outside slices after each minute	5
Korv, åtta bitar	600	270 W	6-8	Placera dem jämte varandra,	5-10
fyra bitar	300	270 W	3-5	vänd efter halva upptiningstiden.	5-10
Kyckling	1200	270 W	18-20	pLägg på en upp och nervänd tallrik, vänd efter halva upptiningstiden.	30-90
	1000	270 W	13-15	Lägg på en upp och nervänd tallrik, vänd efter halva upptiningstiden.	30-90
Kycklingben	1000	270 W	13-15	Vänd efter halva upptiningstiden	30-90
	200	270 W	3-4	Vänd efter halva upptiningstiden	10-15
Kycklingbröst	450	270 W	7-9	Vänd efter halva upptiningstiden	30-90
Hel fisk	800	270 W	12-13	Vänd efter halva upptiningstiden	10-15
Fiskfilé	400	270 W	5-7	Vänd efter halva upptiningstiden	5-10
Krabba	300	270 W	6-8	Vänd efter halva upptiningstiden och ta bort de bitar som är upptinade.	30
Frallor, två stycken	80	270 W	1-1 1/2	Tina endast lätt	-
Vitt bröd, helt	500	270 W	3-5	Vänd efter halva upptiningstiden. (Mitten 30 kommer fortfarande att vara fryst.)	30
Bröd av olika mjöltyper, helt	1000	270 W	8-10	Vänd efter halva upptiningstiden. (Mitten 30 kommer fortfarande att vara fryst.)	30
Kaka, 1 bit	150	270 W	1-3	Lägg på en tallri	5
Fruktkaka, en bit	150	270 W	2-3	Lägg på en tallri	10
Smör	250	270 W	1-3	Tina endast lätt.	5
Grädde	200	270 W	2+2	Ta av locket. Ställ förpackningen i en form efter 2 min. upptining och fortsätt upptiningen.	5 - 10
Ostskivor	200	270 W	1-2	Tina endast lätt.	10
Frukt, t.ex. jordgubbar, hallon, körsbär, plommon	250	270 W	3-5	Lägg bären jämte varandra, bred ut dem jämnt, vänd efter halva upptiningstiden.	5

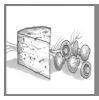
Använd det automatiska programmen Ad-1–Ad-4 för att tina kotletter, stekar, köttfärs, bröd och kakor.

TABELL: UPPTINING OCH TILLAGNING

Livsmedelsvikt -g-	Effekt -Nivå-	Tid -Min-	Tillsatt vatten -msk/ml-	Tips	Vilotid -Min-
Fiskfilé	300	900 W	9-11	-	Täck över	1-2
Forell, 1 bit	250	900 W	6-8	-	Täck över	1-2
Portitionsrätt	400	900 W	8-10	-	Täck över, rör om efter sex minuter	2
Färsk spinat	300	900 W	7-10	-	Täck över, rör om ett par gånger under tillagningen	2
Broccoli	300	900 W	6-8	3-5 EL	Täck över, rör om efter halva tiden	2
Ärtor	300	900 W	6-8	3-5 EL	Täck över, rör om efter halva tiden	2
Kålrabbi	300	900 W	7-8	3-5 EL	Täck över, rör om efter halva tiden	2
Blandade grönsaker	500	900 W	9-11	3-5 EL	Täck över, rör om efter halva tiden	2
Brysselkål	300	900 W	6-8	3-5 EL	Täck över, rör om efter halva tiden	2
Rödkål	450	900 W	10-12	3-5 EL	Täck över, rör om efter halva tiden	2

SVENSKA

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals



RECEPT

ANPASSA RECEPT FÖR MIKROVÅGSUGN

Om du vill anpassa dina favoritrecept för tillagning i mikrovågsugn, bör du observera följande: Tillagningstiderna bör minskas med mellan en tredjedel och hälften av den ursprungliga tiden. Följ de exempel som ges i recepten i den här kokboken. Livsmedel som innehåller mycket vatten, såsom kött, fisk, fågel, grönsaker, frukt, grytor och soppor, lämpar sig väl för tillagning i mikrovågsugn.

Livsmedel som innehåller lite vatten, såsom mat på uppläggningsfat, bör fuktas på ytan före uppvärmning eller tillagning.

Den mängd vätska som ska tillsättas till råa livsmedel, som ska bräseras, bör minskas till cirka två tredjedelar av mängden i originalreceptet. Tillsätt mer vätska under tillagningen vid behov.

Den mängd fett som ska tillsättas kan minskas avsevärt. En liten mängd smör, margarin eller olja är tillräckligt för att smaksätta maten. Av denna anledning är din mikrovågsugn ett utmärkt hjälpmedel för att tillaga rätter med låg fetthalt, som en del av en diet.

SÅ HÄR ANVÄNDER DU RECEPTEN

- Alla recept i denna kokbok är beräknade för 4 portioner – om inget annat anges.
- I början av varje recept finner du information om lämpliga redskap och totala tillagningstider.
- I regel ska hela de mängder som ges användas, om inget annat anges.
- Då det finns ägg i recepten antas de väga cirka 55 g (medium).

FÖR KOMBINERAD ANVÄNDNING

I allmänhet gäller samma regler som för mikrovågsanvändning. Följande extra tips bör has i åtanke:

1. Mikrovågseffektinställningen måste stämma överens med mattypen och tillagningstiden. Se recepten i den här kokboken.

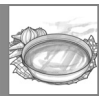
2. När du förbereder mat i läget med mikrovågs-grill-kombination är det viktigt att komma ihåg att tillagningstiderna är längre för stor och skrymmande mat, som t.ex. rostbiff, än för mindre och plattare mat. När det gäller grillning är det helt annorlunda. Ju närmare maten är grillen, desto snabbare blir den brun. Detta innebär att när du tillagar t.ex. stora köttbitar i kombinationsläget, måste grilltiden vara kortare än för små köttbitar.

3. Använd det höga stället för normal grillning för att få snabb och jämn brunfärgning (till undantagen hör stor och skrymmande mat och efterrätter, som också grillas på det låga stället).

FÖRKORTNINGAR

msk = matsked	l = liter	min = minuter
tsk = tesked	ml = milliliter	sek = sekunder
Kkp = kaffekopp	cm = centimeter	dm = diameter
kg = kilogram	TFI = torrt fettinnehåll	ca = cirka
g = gram	DF = djupfryst	Pl.p. = plastpåse

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals



Frankrike

LÖKSOPPA

Total tillagningstid: cirka 14–17 minuter
Redskap: skål med lock (2 l)
4 soppskålar (200 ml)
Ingredienser

1 msk	smör eller margarin
2	lökar (100 g), skivade
800 ml	köttbuljong
	salt & peppar
2	skivor bröd för rostning
4 msk	riven ost (40 g)

1. Lägg smöret skuret i bitar i skålen. Tillsätt den skivade löken, köttbuljongen och kryddorna. Täck över och tillaga i mikrovågsugnen.
   9-11 min. 900 W
2. Rosta brödskivorna, skär dem i kuber och fördela dem mellan soppskålarna. Häll soppan över de rostade kuberna och strö över osten.
3. Placera skålarna på den roterande tallriken och använd den översta grillen så att ostlagret blir brunt. **6-7 min.**

Sverige

KRABBSOPPA

Total tillagningstid: cirka 11–15 minuter
Redskap: skål med lock (2 l)
Ingredienser

1	lök (50 g), finhackad
50 g	morötter, skivade
3 msk	smör eller margarin (30 g)
500 ml	köttbuljong
100 ml	vitt vin och 100 ml madeiravin
200 g	konserverat krabbkött
1/2	lagerblad
3	vita pepparkorn
	timjan
3 msk	mjöl (30 g)
100 ml	grädde

1 Lägg grönsakerna i skålen tillsammans med 2 msk av fettet. Täck över och tillaga i mikrovågsugnen.
2-3 min. 900 W
2. Tillsätt köttbuljongen, vinet, madeiran, krabbköttet och kryddorna till grönsakerna. Täck över och tillaga i mikrovågsugnen.
7-9 min. 450 W
3. Ta bort lagerbladet och pepparkornen från soppan. Blanda mjölet med lite kallt vatten och rör ner i soppan. Tillsätt grädden, rör om väl och värm upp.
2-3 min. 900 W
4. Rör om soppan och låt den stå i ungefär 5 minuter. Tillsätt smöret strax före servering.

Schweiz

KORNGRYNSOPPA

Total tillagningstid: cirka 27–34 minuter
Redskap: skål med lock (2 l)
Ingredienser

2 msk	smör eller margarin (20 g)
1	lök (50 g), finhackad
1–2	morötter (130 g), skivade
15 g	selleri, i tärningar
1	purjolök (130 g), skuren i ringar
3	vitkålsblad (100 g), i strimlor
200 g	kalvben
50 g	bacon, strimlat
	peppar
50 g	korngryn
700 ml	köttbuljong
4	frankfurtkorvar

1. Lägg smöret och löken i skålen. Täck över och tillaga.
   cirka 1-2 min. 900 W
2. Lägg grönsakerna i skålen. Lägg ner köttbenen, baconet och korngrynen och fyll skålen med köttbuljong. Krydda med salt. Täck över och tillaga i mikrovågsugnen.
   1. **9-11 min. 900 W**
   2. **17-21 min. 450 W**
3. Skär upp korvarna i små bitar och värm dem i skålen de sista fem minuterna.
4. Låt soppan stå i cirka 5 minuter efter tillagningen. Ta bort benen från soppan strax före servering.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

SOPPOR & FÖRRÄTTER

Spanien

CHAMPINJONER MED ROSMARIN

Total tillagningstid: cirka 10–17 minuter
Redskap: skål med lock (1 l)
låg rund form med lock
(cirka 22 cm i diameter)

Ingredienser

8	stora (cirka 225 g) champinjoner, hela
2 msk	smör eller margarin (20 g)
1	lök (50 g), finhackad
50 g	bacon, skuret i små tärningar
	svartpeppar, malen
f	ärsk rosmarin, stött
125 ml	torrt vitt vin
125 ml	grädde
2 msk	mjöl (20 g)

1. Ta bort stjälkarna från champinjonerna och hacka stjälkarna i små bitar.
2. Bred ut smöret i botten av formen. Tillsätt löken, det tärnade baconet och champinjonstjälkarna. Krydda med peppar och rosmarin, täck över och tillaga.
   3-5 min. 900 W
   Låt svalna.
3. Värm 100 ml av vinet samt grädden i den andra formen med locket på.
   1-3 min. 900 W
4. Blanda resten av vinet med mjölet, rör ner det i den varma vätskan och tillaga med locket på. Rör om en gång under tillagningen.
   ca. 1 min. 900 W
5. Fyll champinjonerna med baconblandningen, lägg dem i såsen och tillaga på det höga stället.
   6-8 min. 270 W
   Låt champinjonerna stå i cirka 2 minuter efter tillagningen.

Spanien

FYLLD SKINKA

Total tillagningstid: cirka 13–18 minuter
Redskap: skål med lock (2 l)
Låg oval gratängform.
(cirka 26 cm lång)

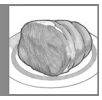
Ingredienser

150 g	färsk spenat, med stjälkarna borttagna
150 g	kvarg, 6 % fett
50 g	riven Emmentalerost
	peppar
	paprikapulver, milt
6	skivor kokt skinka (300 g)
125 ml	vatten
125 ml	grädde
2 msk	mjöl (20 g)
2 msk	smör eller margarin (20 g)
1 tsk	smör eller margarin för att smörja formen

1. Hacka spenaten fint, blanda med kvargen och osten och krydda efter smak.
2. Lägg en matsked fyllning på varje skinkskiva och rulla ihop. Fäst skinkan med en trätandpetare.
3. Gör en bechamelsås. Häll vätskan i formen, täck över och värm upp.
   2-4 min. 900 W
   Blanda smöret med mjölet, tillsätt vätskan och vispa med en ballongvisp tills smeten är slät. Täck över, koka till det tjocknar.
   1-2 min. 900 W
   Rör om och smaka av.
4. Häll såsen i den smorda formen, lägg skinkrullarna i formen och tillaga på den roterande tallriken.
   10-12 min. 630 W
   Låt skinkrullarna stå i cirka 5 minuter efter tillagningen.

Tips: Du kan köpa färdiglagad bechamelsås och använda i receptet.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals



Grekland

KÖTTFÄRSFYLLDA AUBERGINER

Total tillagningstid: cirka 17–22 minuter
Redskap: skål med lock (1 l)
låg, oval gratängform med lock (cirka 30 cm lång)
Ingredienser

2	auberginer, utan stjälkar (ca 250 g)
3	tomater (ca 200 g)
1 msk	olivolja för att smörja in skålen
2	lökar (100 g), hackade
4	milda gröna chilipepparfrukter
200 g	köttfärs (nöt eller lamm)
2	vitlöksklyftor, pressade
2 msk	persilja, hackad
	salt & peppar
	paprikapulver
60 g	fetaost, tärnad

Tips:
Du kan använda zucchini i stället för auberginer.

1. Skär auberginerna i halvor på längden. Gröp ur köttet med en tesked så att skalet som är kvar blir ca 1 cm tjockt. Strö salt över auberginerna och tärna det urgröpta köttet.
2. Ta bort skalet från två av tomaterna och hacka dem efter att du har tagit bort stjälkarna.
3. Smörj botten av skålen med olivolja. Tillsätt löken. Täck över och tillaga.
   cirka 2 min. 900 W
4. Remove the stalks and seeds from the chillies and cut them into rings. Retain a third for the garnish. Mix the minced meat with the diced aubergines, onions and tomatoes, the chilli rings, the crushed garlic clove and the parsley. Season to taste.
5. Dry the aubergine halves. Fill with half of the mince mixture, spread the sheep's cheese on top, and then add the rest of the filling.
6. Arrange the aubergine halves in the greased ovenproof dish, place the dish on the low rack and cook.
   11-13 min. 630 W
   Garnish the aubergine halves with the chilli rings and slices of tomato and continue cooking.
   4-7 min. 630 W
   Allow the aubergines to stand for about 2 minutes after cooking.

Tyskland

MANDELFORELL

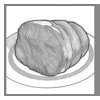
Total tillagningstid: cirka 16–19 minuter
Redskap: låg oval gratängform
ca 32 cm lång)
Ingredienser

4	foreller (200 g), rensade
	saften av en citron
	salt
30 g	smör eller margarin
5 msk	mjöl (50 g)
1 tsk	smör eller margarin för att smörja formen
50 g	mandelflagor

1. Skölj och torka forellen och droppa över citronsaft. Salta fisken inuti och utanpå och låt ligga i 15 minuter.
2. Smält smöret.
   1 min. 900 W
3. Torka fisken, bred på smöret och rulla den i mjölet.
4. Smörj formen. Lägg forellen i formen och tillaga på det låga stället. Vänd på forellerna och strö mandel över dem efter två tredjedelar av tillagningstiden.
   15-18 min. 450 W
   Låt mandelforellen stå i cirka 2 minuter efter tillagningen.

Tips:
Det passar bra att äta potatis med persilja och en grönsallad till fisken.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals



KÖTT, FISK & FÅGEL

Nederländerna

KÖTTFÄRSLIMPA

Total tillagningstid: cirka 20–23 minuter
Redskap: skål med lock (2 l)
Ingredienser

500 g	blandfärs
3	lökar (150 g), finhackade
1	ägg
50 g	ströbröd
	salt & peppar
350 ml	köttbuljong
70 g	tomatpuré
2	potatisar (200 g), tärnade
2	morötter (200 g), tärnade
2 msk	persilja, hackad

1. Knåda köttfärsen, löken, ägget och ströbrödet till en deg och krydda med salt och peppar. Placera köttfärslimpan i formen.
2. Blanda köttbuljongen med tomatpurén.
3. Lägg potatisen och morötterna runt köttfärslimpan tillsammans med vätskan. Täck över och tillaga i mikrovågsugnen. Vänd en gång under tillagningen.
   20-23 min. 900 W
   Justera innehållet i formen en sista gång och låt stå i ca 5 minuter.
   Servera med överströdd persilja.

Österrike

STEKT FYLLD KYCKLING (2 portioner)

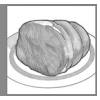
Total tillagningstid: cirka 36–40 minuter
Redskap: skål (2 l), snöre
Ingredienser

1	kyckling (1 000 g)
	salt
	rosmarin och mejram, stött
1	gammalt bröd (fralla, 40 g)
1	knippe persilja, finhackad (10 g)
1	nypa muskot
5 msk	smör eller margarin (50 g)
1	äggula
1 msk	paprikapulver
1 tsk s	mör eller margarin för att smörja formen

1. Skölj kycklingen, torka den och krydda den inuti med salt, rosmarin och mejram.
2. Blöt brödet till fyllningen i ca 10 minuter i kallt vatten och krama sedan ut vattnet. Blanda brödet med salt, persilja, muskot, smör (20 g) och äggula och fyll kycklingen med blandningen. Bind ihop öppningen med snöre.
3. Värm smöret (30 g).
   ca. 1 min. 900 W
   Rör i paprikapulvret och saltet i smöret och bred ut blandningen över kycklingen.
4. Lägg kycklingen i den smorda formen och tillaga den.
   Vänd efter halva tillagningstiden.
   35-39 min. 630 W
   Låt den stekta fyllda kycklingen stå i cirka 3 minuter efter tillagningen.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

4. EX-72D-EU Swedish T2 19/04/2005 10:21 Page 185



Schweiz

KALVSTUVNING FRÅN ZÜRICH

Total tillagningstid: cirka 9–14 minuter
Redskap: skål med lock (2 l)
Ingredienser

600 g	kalvfilé
1 msk	smör eller margarin
1	lök (50 g), finhackad
100 ml	vitt vin
	förtjockningsmedel till såsen för ca $^1/_2$ liter
300 ml	grädde
1 msk	persilja, hackad

1. Skär köttet i fingertjocka strimlor.
2. Smörj formen jämnt med smöret. Lägg i löken och köttet i formen, täck över och tillaga. Rör om en gång under tillagningen.
   6-9 min. 900 W
3. Tillsätt det vita vinet, såspulvret och grädden. Rör om, täck över och fortsätt tillagningen. Rör om en gång under tillagningen.
   3-5 min. 900 W
4. Krydda stuvningen efter smak, rör om igen och låt stå i 5 minuter. Servera med persiljegarnering.

Italien

KALVKOTLETT MED MOZZARELLA

Total tillagningstid: cirka 24–31 minuter
Redskap: låg fyrkantig gratängform med lock (cirka 25 cm lång)
Ingredienser

2	Mozzarellaostar (150 g)
500 g	burktomater, avrunna och skalade
4	kalvkotletter (600 g)
20 ml	olivolja
2	vitlöksklyftor, skivade
	peppar, nymald
2 msk	kapris (20 g)
	oregano, salt

1. Skär Mozzarellan i skivor. Gör puré på tomaterna med ett purétillbehör på en handmixer.
2. Skölj kotletterna, torka dem och banka dem platta. Fördela oljan och vitlöksskivorna över botten på den ugnssäkra formen. Lägg i kotletterna och häll över tomatpurén. Strö över peppar, kapris och oregano. Täck över och tillaga på det låga stället.
   15-19 min. 630 W
   Vänd på köttskivorna.
3. Lägg på ett par skivor Mozzarella på varje köttbit. Tillsätt salt och tillaga utan lock på det höga stället.
   9-12 min. 630 W
   Låt de bakade potatisarna stå i cirka 5 minuter efter tillagningen.

Tips: Den här rätten kan serveras med spaghetti och en färsk sallad.

Tyskland

FLÄSKKEBAB

(Det här receptet ger ca 800 g.)
Total tillagningstid: cirka 17–18 minuter
Redskap: högt ställ
4 träspett (cirka 25 cm långa)
Ingredienser

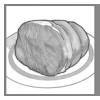
400 g	fläskschnitzel
100 g	rökt bukfläsk
2	lökar (100 g), varje delad i fyra delar
4	tomater (250 g), varje delad i fyra delar
$^1/_2$	grön paprika (100 g), i åtta delar
2 msk	olja
4 tsk	paprikapulver
	salt
1 tsk	cayennepeppar
1 tsk	Worcestersås

1. Skär fläskschnitzeln och bukfläsket i 2–3 cm stora kuber.
2. Trä på ömsom kött och grönsaker på fyra träspett.
3. Blanda oljan med kryddorna och pensla blandningen över kebabspetten. Placera kebaberna på det höga stället och tillaga.

AUTO-TILLAGNING PLUS GRILL 2

SVENSKA

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals



KÖTT, FISK & FÅGEL

Frankrike

SJÖTUNGEFILÉ (2 portioner)

Total tillagningstid: cirka 11–13 minuter

Redskap: låg, oval gratängform med lock (cirka 26 cm lång)

Ingredienser

400 g	filé sjötunga
1	citron, obehandlad
2	tomater (150 g)
1 tsk	smör eller margarin för att smörja formen
1 msk	vegetabilisk olja
1 msk	persilja, hackad
	salt & peppar
4 msk	vitt vin (30 ml)
2 msk	smör eller margarin (20 g)

1. Skölj fisken och klappa den torr. Ta bort eventuella ben.
2. Skiva citronen och tomaterna fint.
3. Smörj gratängformen med smör. Lägg i fisken och ringla över den vegetabiliska oljan.
4. Strö persiljan över fisken, lägg tomatskivorna ovanpå och krydda. Lägg citronskivorna ovanpå tomaterna och häll över det vita vinet.
5. Klicka smör över citronen, täck över och tillaga.
   11-13 min. 630 W
   Låt fiskfiléerna stå i cirka 2 minuter efter tillagningen.

Tips:

Till detta recept kan du även använda olika sorters fisk som rödfisk, hälleflundra, multe, rödspätta eller torsk.

Italien

VAKTEL I OST- & ÖRTSÅS

Total tillagningstid: cirka 27–33 minuter

Redskap: hushållssnöre
låg rund gratängform (cirka 22 cm i diameter)
skål med lock (2 l)

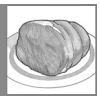
Ingredienser

4	vaktlar (600 g)
	salt & peppar
200 g	bacon, tunt skivat
1 tsk	smör eller margarin för att smörja formen
1 msk	färsk persilja
	rosmarin och basilika, finhackad
150 ml	portvin
250 ml	köttbuljong
2 msk	smör eller margarin (20 g)
2 msk	mjöl (20 g)
50 g	riven Emmentalerost

1. Skölj vaktlarna och torka dem försiktigt torra. Krydda med salt och peppar både på in- och utsidan, vira bacon runt varje fågel och bind ihop ordentligt med snöret.
2. Smörj formen, lägg vaktlarna i formen och tillaga. Vänd en gång efter halva tiden.
   10-12 min. 900 W
3. Hacka örterna fint, strö dem över vaktlarna och häll portvinet över alltihop. Fortsätt att tillaga vaktlarna.
   13-15 min. 630 W
   Ta ur vaktlarna ur stekskyn.
4. Sås: värm köttbuljong i en täckt skål.
   2-3 min. 900 W
   Blanda smöret med mjölet, rör ner i vätskan, koka upp och tillaga. Rör om en gång efter halva tiden.
   1-2 min. 900 W
5. Rör ner osten i såsen. Tillsätt ostsåsen till såsen, rör ihop allt väl och värm upp igen.
   cirka 1 min. 900 W
6. Häll såsen över vaktlarna och servera.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

KÖTT, FISK & FÅGEL



Schweiz

FISKFILÉ MED OSTSÅS

Total tillagningstid: cirka 21–25 minuter
Redskap: skål med lock (1 l)
låg oval gratängform (cirka 25 cm lång)

Ingredienser

4	fiskfiléer (cirka 800 g) (t.ex. abborre, flundra eller torsk)
2 msk	citronsaft
	salt
1 msk	smör eller margarin
1	lök (50 g), finhackad
2 msk	mjöl (20 g)
100 ml	vitt vin
1 tsk	vegetabilisk olja för smörjning av formen
100 g	riven Emmentalerost
2 msk	hackad persilja

1. Skölj fisken, torka den torr och droppa över citronsaft. Låt stå i 15 minuter, torka torr igen och gnugga den med salt.
2. Bred ut smöret i botten av formen. Tillsätt den tärnade löken, täck med locket och ångkoka
   1-2 min. **900 W**
3. Strö mjölet över löken och rör om. Tillsätt det vita vinet och rör om.
4. Smörj gratängformen och lägg i fisken. Häll såsen över fisken och strö över osten. Ställ formen på det låga stället och tillaga.
   1. **7-8 min.** **450 W** and then
   2. **14-16 min.** **450 W**

   Låt fisken stå i cirka 2 minuter efter tillagningen. Servera med persiljegarnering.

SVENSKA

GRÖNSAKER, NUDLAR, RIS & PASTA

Tyskland

ZUCCHINI- & PASTAGRATÄNG

Total tillagningstid: cirka 37–44 minuter
Redskap: skål med lock (2 l)
gratängform (cirka 26 cm lång)

Ingredienser

500 ml	vatten
1/2 tsk	olja
80 g	makaroner
400 g	hackade burktomater
3	lökar (150 g), finhackade
	basilika, timjan, salt & peppar
1 msk	olja för att smörja in formen
450 g	zucchini, skivade
150 g	crème fraiche
2	ägg
100 g	riven Cheddarost

1. Häll vattnet, oljan och saltet i skålen, täck över och låt koka upp.
   3-4 min. **900 W**
2. Bryt sönder makaronerna i bitar om de är av en lång typ, och lägg i dem i formen. Rör om och låt sväla.
   9 -11 min. **270 W**
   Häll av vattnet från pastan och låt den svalna.
3. Blanda tomaterna med löken och krydda ordentligt. Tillsätt makaronerna och häll över tomatsåsen. Fördela zucchiniskivorna överst.
4. Vispa crème fraîchen och äggen och häll blandningen över formen. Strö över den rivna osten överst. Ställ formen på det låga stället och tillaga.
   1. **18-21 min.** **900 W** and then
   2. **7-8 min.** **630 W**

   Låt gratängen stå i cirka 5–10 minuter efter tillagningen.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

GRÖNSAKER, NUDLAR, RIS & PASTA

Österrike

BRÖDDUMPLINGAR (5 portioner)

Total tillagningstid: cirka 8–11 minuter

Redskap: skål med lock (1 l)
5 koppar eller efterrättsformar

Ingredienser

2 msk	smör eller margarin (20 g)
1	lök (50 g), finhackad
500 ml	mjölk
200 g	torkade brödkuber (från ca 5 frallor)
3	ägg

1. Skär frallorna i små kuber och blötlägg dem i mjölk.
2. Fördela fettet på skålens botten och tillsätt den hackade löken. Täck över och tillaga.
   1-2 min. 900 W
3. Tillsätt löken till brödkuberna. Vispa upp äggen, tillsätt dem och rör om allting väl till en jämn massa. Tillsätt mer mjölk om det behövs.
4. Fördela massan jämnt i fem koppar eller puddingsformar och täck över med mikrovågsfolie. Placera formarna runt kanten på den roterande tallriken och tillaga.
   6-8 min. 900 W
   Låt dumplingarna stå i cirka 2 minuter efter tillagningen. Vänd upp dumplingarna på en tallrik före servering.

Italien

LASAGNE AL FORNO

Total tillagningstid: cirka 18–25 minuter

Redskap: skål med lock (2 l)
låg, fyrkantig gratängform med lock (cirka 20 x 20 x 6 cm)

Ingredienser

300 g	burktomater
50 g	skinka, skuren i små tärningar
1	lök (50 g), finhackad
1	vitlöksklyfta, pressad
250 g	köttfärs (nöt)
2 msk	krossad tomat (30 g)
	salt & peppar
	oregano, timjan och basilika
150 ml	grädde (crème fraîche)
100 ml	mjölk
50 g	riven Parmesanost
1 tsk	blandade, hackade örter
1 tsk	olivolja
	salt & peppar
	muskot
1 tsk	vegetabilisk olja för smörjning av formen
125 g	grön platt pasta
1 msk	riven Parmesanost
1 msk	smör eller margarin

1. Skär tomaterna i skivor, blanda med skinka, löktärningar, vitlök, köttfärs och krossad tomat. Krydda och tillaga med locket på.
   5-8 min. 900 W
2. Blanda grädden med mjölk, Parmesanost, örter, olja och kryddor.
3. Smörj suffléformen och täck botten med cirka $^1/_3$ av lasagneplattorna. Lägg hälften av köttfärsblandningen på plattorna och häll över lite sås. Lägg ytterligare $^1/_3$ av plattorna ovanpå, och därefter ännu ett lager av köttfärsblandning och sås. Avsluta med ett lager av de återstående plattorna. Täck till sist lasagnen med rikligt med sås, och strö över Parmesanost. Lägg skivor av smör ovanpå lasagnen och tillaga med locket på.
   13-17 min. 630 W
   Låt lasagnen stå i 5–10 minuter efter tillagning.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

Italien

TAGLIATELLE MED GRÄDD- OCH BASILIKASÅS (for 2 portioner)

Total tillagningstid: cirka 16–22 minuter

Redskap: skål med lock (2 l)
rund suffléform (cirka 20 cm i diameter)

Ingredienser
1 l vatten
1 tsk salt
200 g tagliatelle
1 vitlöksklyfta
15–20 basilikablad
200 g grädde (crème fraîche)
30 g riven Parmesanost
salt & peppar

1. Häll vattnet och saltet i skålen, täck över och låt koka upp.
   9-11 min. 900 W
2. Tillsätt pastan, låt koka upp igen och sedan sjuda.
   1. **1-2 min. 900 W**
   2. **6-9 min. 270 W**
3. Under tiden gnuggar du suffléformens insida med vitlöksklyftorna. Hacka basilikan. Spara några blad till garnering.
4. Låt pastan rinna av väl. Rör i crème fraîchen och strö basilika över pastan.
5. Tillsätt Parmesanosten, salt och peppar, häll i suffléformen och rör om. Garnera rätten med basilika och servera rykande varm.

Schweiz

KÅLRABBI I DILLSÅS (2 portioner)

Total tillagningstid: cirka 10 1/2-13 1/2 minuter

Redskap: 2 skålar med lock (1 l)

Ingredienser
400 g kålrabbi, skivad (cirka 2 st.)
4–5 msk vatten
2 msk smör eller margarin (20 g)
150 ml grädde (crème fraîche)
salt, peppar, muskotnöt och paprikapulver
citronsaft
1 knippe dill, finhackad

1. Lägg kålrabbin och vattnet i formen, täck över och tillaga. Rör om en gång efter halva tiden.
   9-12 min. 900 W
   Häll av vätskan
2. Bred ut smöret i skålen. Tillsätt grädden och värm upp utan lock. Får inte koka!
   cirka 1 1/2 min. 900 W
3. Tillsätt salt, kryddor och citronsaft efter smak. Vänd i dillen och häll såsen över kålrabbin. Låt kålrabbin stå i cirka
   2 minuter efter tillagningen.

Tips:
Svartrötter kan användas i stället för kålrabbi.

Grekland

POTATIS- & VITLÖKSPATÉ

Total tillagningstid: cirka 8–10 minuter

Redskap: skål med lock (1 l)

Ingredienser
400 g kokt potatis (med skal)
2–3 msk vatten
2–3 vitlöksklyftor
6 msk olivolja
6 msk köttbuljong
salt
saften av en citron
1 mild chilipepparfrukt

1. Lägg potatisen och vattnet i formen. Täck över och tillaga. Rör om en gång efter halva tiden.
   8-10 min. 900 W
2. Skala potatisen och pressa den i en potatispress eller en finmaskig sil.
3. Pressa vitlöksklyftorna i vitlökspressen och tillsätt dem till potatisen.
4. Tillsätt olivolja, köttbuljong, salt och citronsaft till potatisen efter smak och rör tills du får en jämn blandning. Tillsätt mer olja eller buljong om det behövs.
5. Dekorera patén med chilipepparringar och servera.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

GRÖNSAKER, NUDLAR, RIS & PASTA

Schweiz

TESSINER-RISOTTO

Total tillagningstid: cirka 20–25 minuter
Redskap: skål med lock (2 l)
Ingredienser

50 g	bacon
2 msk	smör eller margarin (20 g)
1	lökar (50 g), finhackade
200 g	avorioris
400 ml	köttbuljong
70 g	Sbrinz-ost, riven (använd Emmentalerost om du inte får tag på den här osten)
1	nypa saffran
	salt och peppar

1. Skär baconet i kuber. Bred ut smöret i botten av skålen. Lägg i löken och baconkuberna, täck över och bräsera.
   2-3 min. ≡ **900 W**
2. Tillsätt riset, fyll på med köttbuljong, låt koka upp och sedan sjuda.
   1. **3-5 min.** ≡ **900 W** and then
   2. **15-17 min.** ≡ **270 W**

   Låt riset stå i cirka 3–5 minuter efter tillagningen.
3. Blanda osten med saffran och krydda efter smak.

Tips:

Bräserade kantareller eller små champinjoner och en blandad sallad passar bra till den här rätten.

DRYCKER, DESSERTER & KAKOR

Spanien

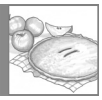
VITA PERSIKOTOPPAR (cirka 8 st.)

Total tillagningstid: cirka 3–5 minuter
Redskap: låg rund glasform (cirka 24 cm i diameter)
Ingredienser

470 g	konserverade persikohalvor, avrunna
2	äggvitor
70 g	socker
75 g	malen mandel
2	äggulor
2 msk	konjak
1 tsk	smör eller margarin för att smörja formen

1. Torka persikohalvorna.
2. Vispa äggvitorna tills de är styva. Häll därefter i lite socker (35 g).
3. Blanda mandeln, resten av sockret (35 g), äggulorna och konjaken.
4. Fyll varje persikohalva med blandningen. Fördela den vispade äggvitan över fyllningen.
5. Smörj formen. Lägg persikorna i glasformen och grilla dem på det låga stället.
   3-5 min. ≡ ▭ **630 W**

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals



Tyskland

MANNAGRYNSPUDDING MED HALLONSÅS

Total tillagningstid: cirka 15–20 minuter
Redskap: skål med lock (2 l)
Ingredienser

500 ml	mjölk
40 g	socker
15 g	hackad mandel
50 g	mannagryn
1	äggula
1 msk	vatten
1	äggvita
250 g	hallon
50 ml	vatten
40 g	socker

1. Häll mjölken, sockret och mandeln i skålen, täck över och värm upp.
   3-5 min. 900 W
2. Tillsätt mannagrynen och rör om. Täck över och tillaga i mikrovågsugnen. Rör om en gång under tillagningen.
   10-12 min. 270 W
3. Vispa äggulan med vattnet i en kopp och vänd försiktigt ner det i den varma mannagrynsblandningen. Vispa äggvitan tills den är hård och vänd ner den i blandningen. Överför puddingen till små skålar.
4. Tvätta hallonen till såsen, klappa dem försiktigt torra och lägg dem i en skål med vatten och socker.
   Täck över och värm.
   2-3 min. 900 W
5. Puréa hallonen och servera dem antingen varma eller kalla med mannagrynspuddingen.

Frankrike

PÄRON I CHOKLADSÅS

Total tillagningstid: cirka 8–13 minuter
Redskap: skål med lock (2 l)
skål med lock (1 l)
Ingredienser

4	päron (600 g)
60 g	socker
1 pkt	vaniljsocker (10 g)
1 msk	päronlikör, 30 % vol
150 ml	vatten
130 g	mörk choklad i bitar
100 g	grädde (crème fraîche)

1. Skala päronen men dela dem inte.
2. Lägg socker, vaniljsocker, likör och vatten i en skål. Rör om och värm upp.
   1-2 min. 900 W
3. Lägg päronen i såsen, täck över och tillaga.
   5-8 min. 900 W
   Ta upp päronen ur såsen och låt dem svalna.
4. Häll 50 ml av såsen i en liten skål och tillsätt grädden och chokladen. Täck över och värm.
   2-3 min. 900 W
5. Rör om ordentligt i såsen och häll den över päronen och servera.

Tips:
Rätten kan också serveras med vaniljglass.

Österrike

CHOKLAD MED GRÄDDE (1 portion)

Total tillagningstid: cirka 1 minut
Redskap: stor kopp (200 ml)
Ingredienser

150 ml	mjölk
30 g	mörk choklad, riven
30 ml	grädde
	chokladströssel

1. Häll mjölken i koppen. Tillsätt chokladen, rör om och värm upp. Rör om då och då.
   ca. 1 min. 900 W
2. Vispa grädden tills den är fast och skeda upp den ovanpå chokladen. Servera garnerad med chokladströssel.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

DRYCKER, DESSERTER & KAKOR

Sverige

PISTASCHRIS MED JORDGUBBAR

Total tillagningstid: cirka 27–31 minuter
Redskap: skål med lock (2 l)
Ingredienser

125 g	långkornigt ris
150 ml	mjölk
175 ml	vatten
1	vaniljstång
1	nypa salt
50 g	socker
250 g	jordgubbar
40 g	socker
40 ml	Cointreau (apelsinlikör, 40 % vol)
200 ml	grädde
1	äggvita
50 g	pistaschnötter

1. Lägg riset och vätskan i skålen. Skär upp vaniljstången och tillsätt den till riset tillsammans med salt och socker. Täck över och tillaga i mikrovågsugnen. Rör om en gång under tillagningen.
   1. **3-5 min.** ≋ **900 W**
   2. **24-26 min.** ≋ **270 W**
   Låt riset stå i cirka 5 minuter efter tillagningen.
2. Skär jordgubbarna i halvor, blanda i sockret och apelsinlikören.
3. Ta bort vaniljstången från riset och kyl ner riset i en bunke med kallt vatten, under omrörning. Vispa grädden och äggvitan separat tills båda är hårda. Vänd först ner pistaschnötterna, sedan grädden och slutligen äggvitan i det kalla riset.
4. Lägg riset i en stor skål, gör en urgröpning i riset och fyll den med jordgubbar.

Nederländerna

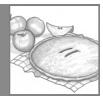
GLÖDHET DRYCK (30 Portioner)

Total tillagningstid: cirka 8–10 minuter
Redskap: skål med lock (2 l)
Ingredienser

500 ml	vitt vin
500 ml	torrt rödvin
500 ml	rom, 54 % vol
1	hel apelsin
3	kanelstänger
75 g	socker
10 tsk	kandissocker

1. Häll alkoholen i skålen. Skala apelsinen så att skalet är tunt, och lägg detta i alkoholen tillsammans med kanelen och sockret. Täck över och värm.
   8-10 min. ≋ **900 W**
2. Ta bort skalet och kanelen. Lägg en tsk kandissocker i varje toddyglas och fyll på med den glödheta drycken och servera.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals



Danmark

FRUKTGELÉ MED VANILJSÅS

Total tillagningstid: cirka 8–12 minuter
Redskap: skål med lock (2 l)
Ingredienser

150 g	rödavinbär, sköljda och rensade
150 g	jordgubbar, sköljda och rensade
150 g	rödavinbär, sköljda och rensade
250 ml	vitt vin
100 g	socker
50 ml	citronsaft
8	gelatinblad
300 ml	mjölk
	innehållet i $^1/_2$ vaniljstång
30 g	socker
15 g	majsmjöl

Tips:
Du kan också använda upptinade frysta bär.

1. Spara en del av frukten till dekorering. Gör en puré på återstoden av bären och vinet. Lägg det i en skål och koka med lock på.
   5-7 min. 900 W
   Tillsätt socker och citronsaft.
2. Låt gelatinet ligga i kallt vatten i 10 minuter så att det blir mjukt. Ta upp bladen och krama ut vattnet. Rör ner gelatinet i den varma frukten till det är upplöst. Sätt in gelén i kylskåpen för att stelna.
3. Häll mjölken i en skål för att göra vaniljsåsen. Skär upp vaniljstången och skrapa ut vaniljfröna. Rör ner vaniljfröna, sockret och majsmjölet i mjölken och täck över före tillagningen. Rör om då och då under tillagningen och när det är färdigt.
   3-5 min. 900 W
4. Vänd upp den stelnade gelén på ett fat och dekorera med de hela bären. Servera med vaniljsåsen.

CHEESECAKE

CHEESE CAKE (for 12 Portioner)

Total tillagningstid: cirka 21–27 minuter
Redskap: rund bakform (cirka 26 cm i diameter)
Ingredienser

300 g	mjöl
1 msk	kakao
3 tsk	bakpulver (9 g)
150 g	socker
1	ägg
150 g	smör eller margarin
1 tsk	smör eller margarin för att smörja formen
100 g	smör eller margarin
100 g	socker
1 pkt	vaniljsocker (10 g)
3	ägg
400 g	färskost, 20 % fettinnehåll
1 paket	mixpulver för vaniljpudding (40 g)

1. Blanda mjöl och kakao med bakpulvret. Tillsätt socker, ägg och smör och använd degkroken på handmixern för att knåda degen.
2. Smörj formen, kavla ut 2/3 av degen och lägg den i formen. Lyft upp kanterna 2 cm för att forma en kant. Förgrädda bakverket.
   6-8 min. 630 W
3. Vispa smöret till fyllningen tills det är lätt och fluffigt, tillsätt sockret och ett ägg i taget. Tillsätt slutligen färskosten och vaniljpuddingpulvret.
4. Bred ut fyllningen över den förgräddade degen och strö den kvarvarande smuldegen ovanpå kakan och baka.
   15-19 min. 630 W

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

DRYCKER, DESSERTER & KAKOR

Storbritannien

CHOKLADKAKA MED GLASS

12 portioner
Total tillagningstid: cirka 15–21 minuter
Redskap: Bakform (cirka 21 cm i diameter), 10 cm hög)
2 skålar med lock (1 l)
Ingredienser

175 g	smör eller margarin
175 g	socker
3	ägg
175 g	mjöl
1 tsk	bakpulver
2 msk	kakao (20 g)
50 ml	mjölk
500 ml	vaniljglass
65 g	frysta hallon
250 g	mörk chokladglasyr

Variant:

a) Körsbärskaka: Byt ut kakaon mot 1 msk vaniljsocker och tillsätt 50 g hackade körsbär (glaserade) till blandningen. Täck med vit choklad.

a) Kaffekaka: Förbered en liten kopp kaffe på två skedar snabbkaffe och två skedar varmt vatten och tillsätt till blandningen. Minska mjölkmängden till en tesked. Täck med brun choklad.

a) Nötkaka: Tillsätt 30 g valnötter. Täck med nötter och därefter med chokladglasyr.

1. Rör smöret tills det är mjukt och blanda långsamt i sockret. Tillsätt äggen ett i taget och blanda i dem i blandningen. Blanda först mjöl, bakpulver och kakao och blanda sedan ner det i blandningen. Tillsätt mjölken och blanda väl.
2. Smörj bakformen, häll i blandningen och tillaga.
   8-10 min. 630 W
   Check with a knife whether the dough is ready. Kontrollera att degen är klar med en kniv.
3. Låt kakan svalna i bakformen i10 minuter innan du tar ut den. Låt svalna helt.
4. Skär horisontellt av kakans översta 2 cm och lägg åt sidan. Vänd på kakan och skär vertikalt av 1 cm i kanterna och lyft ut den inre delen med en sked.
5. Lägg glassen i en skål och tina den.
   cirka 1 min. 270 W
   Fyll kakan med glass. Tillsätt hallonen till glassen. Lägg på botten och vänd kakan upp och ner.
6. Lägg glasyren i den andra skålen och smält den.
   3 - 6 min. 450 W
   Rör om och täck över kakan.
7. Frys kakan och tina den före serveringen
   3-4 min. 270 W

Tips (Chokladkaka med glass):
Denna kaka smakar bra även utan fyllning.

Tyskland

VARM CITRON

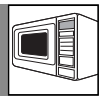
(1 portion)
Total tillagningstid: cirka 1 minut
Redskap: Teglas (150 ml)
Ingredienser

100 ml	vatten
	saften av en citron
2–3 tsk	socker

1. Häll vatten och citronjuice i ett glas och värm upp.
   ca. 1 min. 900 W
   Rör i socker efter smak.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

SKÖTSEL & RENGÖRING



VARNING: ANVÄND INTE UGNSRENGÖRINGSMEDEL FRÅN HANDELN, ÅNGTVÄTT, STRÄVA RENGÖRINGSPRODUKTER MED SLIPVERKAN, NÅGOT SOM INNEHÅLLER NATRIUMHYDROXID ELLER SKURSVAMPAR PÅ NÅGON DEL AV MIKROVÅGSUGNEN.

Varning

Du får inte använda ugnsrengöringsmedel, grova rengöringsmedel med slipeffekt, eller skursvampar på någon del av mikrovågsugnen.

Ugnens utsida

Du kan lätt rengöra ugnens utsida med ett milt tvålmedel och vatten. Torka av tvålen med en fuktig trasa, och torka utsidan torr med en mjuk handduk.

Kontrollpanel

Öppna dörren före rengöring för att inaktivera kontrollpanelen. Var försiktig då du rengör kontrollpanelen. Använd en trasa som endast har fuktats med vatten, och torka försiktigt av panelen tills den är ren. Undvik att använda alltför rikliga mängder vatten. Använd inget rengöringsmedel, varken kemiskt eller med slipeffekt.

Ugnens insida

1. Använd en mjuk, fuktig trasa eller svamp till att torka ur ugnen efter varje användning, medan den fortfarande är varm. Använd ett milt tvålmedel för grövre nedsmutsning, och torka flera gånger med en fuktig trasa tills alla rester har tagits borts.
2. Kontrollera att det inte kommer in tvål eller vatten i de små ventilerna på väggarna, eftersom detta kan medföra skador på ugnen.
3. Använd inte rengöringsmedel i sprejform till ugnens insida.
4. Värm upp ugnen regelbundet med grillen, se anm. 2 på sidan 167. Kvarlämnad mat eller fettstänk kan orsaka rök eller dålig lukt.

Roterande tallrik och tallriksstöd

Ta ur den roterande tallriken och stödet ur ugnen. Rengör den roterande tallriken och tallriksstödet med milt tvålvatten. Torka torrt med en mjuk trasa. Både den roterande tallriken och stödet tål att tvättas i diskmaskin.

Dörr

Rengör regelbundet dörrens båda sidor, dörrtätningarna och dörrytorna med en mjuk, fuktig trasa, för att ta bort all smuts.

Ställ Dessa ska tvättas i en mild diskmedelslösning och torkas. Stället kan tvättas i diskmaskin.

OBS: En ångtvätt får inte användas.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

VAD GÖR JAG OM...

SYMTOM	MÖJLIG SYMTOM / BOTEMEDEL
... mikrovågsugnen inte fungerar som den ska?	Kontrollera att - säkringarna i proppskåpet fungerar, - att det inte has förekommit ett strömavbrott. - Om säkringarna har gått, kontaktar du en behörig elektriker.
... mikrovågsläget inte fungerar?	Kontrollera att - dörren har stängts ordentligt, - dörrtätningarna och tätningsytorna är rena, - START-knappen har tryckts in
... den roterande tallriken inte roterar?	Kontrollera att - tallriksstödet har anslutits korrekt till drivningen, - den eldfasta formen inte är större än den roterande tallriken, - mat inte förekommer utanför den roterande tallrikens kant så att tallriken förhindras att rotera. - inget blockerar rotationen i utrymmet under den roterande tallriken.
... mikrovågsugnen inte stängs av?	- Isolera apparaten från proppskåpet. - Kontakta en behörig ELECTROLUX servicetekniker
... belysningen inuti ugnen inte fungerar?	- Kontakta en behörig ELECTROLUX -servicetekniker. Glödlampan i ugnen får endast bytas ut av en behörig ELECTROLUX -servicetekniker.
... det tar längre tid att värma upp och laga maten jämfört med tidigare?	- Ställ in en längre tillagningstid (dubbel mängd = knappt dubbel koktid) eller - om maten är kallare än normalt, rotera eller vrid kärlet då och då eller ställ in - en högre effektinställning.

OBS! Om tillagningstiden överskrider standardtiden vid den samma laga till sätt, sänks ugnens effekt automatiskt för att undvika överhettning. (Den mikrovågsugnens effektnivå nivå vilja bli nedsatte eller griljeringen upphettning element vilja börja till ljus på och bort). Efter en paus på 90 sekunder, kan det full effektläget ställas in igen.

Tillagningsläge	Standardtid	Sänkt effektnivå
Mikrovåg 900 W	20 minuter	Mikrovåg – 630 W
Grill	30 minuter	Grill – 50 %
Dubbelgrill	Grill - 30 minuter	Grill – 50 %

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

REKLAMATION

Vid försäljning till konsument i Sverige gäller den svenska konsumentlagstiftningen.
Kom ihåg att spara kvittot för eventuell reklamation.

KONSUMENTKONTAKT

Har du frågor angående produktens funktion eller användning ber vi dig att kontakta vår konsumentkontakt
på tel. 0771-11 44 77 eller via e-mail på vår hemsida www.zanussi.se.

SERVICE OCH RESERVDELAR

Vill du beställa service, installation eller reservdelar ber vi dig kontakta Electrolux Service på tel 0771-76 76 76 eller via vår hemsida på www.electrolux.se. Du kan även söka hjälp via din återförsäljare.

Adressen till din närmaste servicestation finner du via www.electrolux.se eller Gula Sidorna under rubrik Hushållsutrustning, vitvaror – service.

Innan du beställer service, kontrollera först om du kan avhjälpa felet själv.
Här i bruksanvisningen finns en tabell, som beskriver enklare fel och hur man kan åtgärda dem.
Observera, elektriska fel skall alltid åtgärdas av certifierad elektriker.

Innan du kontaktar service, skriv upp följande enligt dataskylten:

Modellbeteckning.....
Produktnummer .....
Serienummer .....
Inköpsdatum .....

Hur och när uppträder felet ?

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

SPECIFIKATIONER

Växelspänning		: 230 V, 50 Hz, en-fas
Distributionssäkring/-relä		: Minst 16 A
Växelströmseffekt som krävs:	Mikrovågs	: 1,37 kW
	Grill	: 1,00 kW
	Mikrovågs/Grill	: 2,35 kW
Uteffekt:	Mikrovågs	: 900 W (IEC 60705)
	Grill	: 1000 W
Mikrovågsfrekvens		: 2450 MHz* (Grupp 2/Klass B)
Utvändigt mått		: 592 mm (B) x 460 mm (H) x 437 mm (D)
Invändigt mått		: 342 mm (B) x 207 mm (H) x 368 mm (D) **
Ugnskapacitet		: 26 liter **
Roterande tallrik		: ø 325 mm, glass
Vikt		: ca 20 kg
Ugnsbelysning		: 25 W/240 - 250 V

* Den här produkten uppfyller kraven i den europeiska standarden EN55011.
I enlighet med denna standard har produkten klassificerats som utrustning i grupp 2, klass B.
Grupp 2 innebär att utrustningen avsiktligen genererar radiofrekvensenergi i form av elektromagnetisk strålning för värmebehandling av livsmedel.
Klass B innebär att utrustningen är lämplig för bruk i hemmiljö.

** Den interna kapaciteten beräknas genom att maxbredden, maxdjupet och maxhöjden mäts.
Den verkliga kapaciteten för att rymma livsmedel är något mindre.

CE Den här ugnen överensstämmer med kraven i direktiven 89/336/EEC och 73/23/EEC med tillägget 93/68/EEC.
FÖR ATT STÄNDIGT KUNNA FÖRBÄTTRA VÅRA PRODUKTER KAN SPECIFIKATIONERNA KOMMA ATT ÄNDRAS UTAN FÖREGÅENDE MEDDELANDE

VIKTIG INFORMATION

Miljövänligt bortskaffande av förpackningsmateral och gamla apparater

Förpackningsmaterial

Mikrovågsugnarna från Electrolux erfordrar en effektiv förpackning som skyddar dem under transport.
Minsta nödvändiga mängd förpackningsmaterial har använts.
Förpackningsmaterial (t.ex. plastfilm eller polystyren) kan utgöra en fara för barn.
Tänk på kvävningsrisken. Allt förpackningsmaterial ska förvaras på avstånd från barn.

Allt använt förpackningsmaterial är miljövänligt och kan återvinnas. Kartongen är tillverkad av återvunnet papper och trästyckena är obehandlade. Plastdelarna har märkts som följer:
«PE» polyetylen, t.ex. förpackningsfilm
«PS» polystyren, t.ex. förpackningen (fri från CFC)
«PP» polypropylen, t.ex. förpackningsremmar
Genom att använda och återanvända förpackningen, sparas råmaterial och avfallsvolymerna begränsas.
Deponera förpackningen på närmaste återvinningsstation.
Kontakta de lokala myndigheterna för ytterligare information.

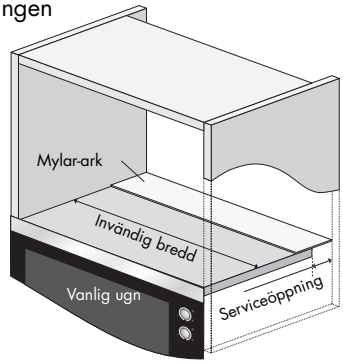
Bortskaffande av gamla apparater

Försäkra att gamla apparater är säkra före deras bortskaffande genom att avlägsna kontakten och kapa, samt kasta bort elsladden.
Denna ska sedan tas till närmaste återvinningsstation. Kontakta de lokala myndigheterna eller miljö- och hälsoskyddskontoret för information om återvinningsstationer i ditt område.

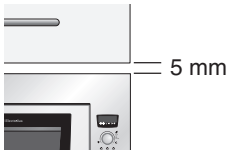
Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

INSTALLERA APPARATEN

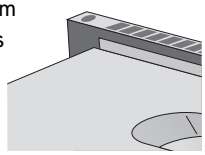
1. Avlägsna allt förpackningsmaterial och undersök apparaten noggrant för tecken på skador.
2. Om mikrovågsugnen ska installeras ovanför en vanlig ugn (läge A) används Mylar-arket som medföljer.
   a. Klipp till Mylar-arket så att det passar enhetens invändiga bredd.
   b. Dra av skyddsfilmen på tejpen och fäst den baktill på hyllan så att den täcker serviceöppningen (se figuren).



3. Installera försiktigt apparaten i köksskåpet, utan att bruka våld, tills ugnens främre ram löper jämnt med skåpets främre öppning.
4. Försäkra att apparaten står stadigt och inte lutar. Upprätthåll ett gap på 5 mm mellan skåpsdörren ovan och ramens överdel (se figuren).



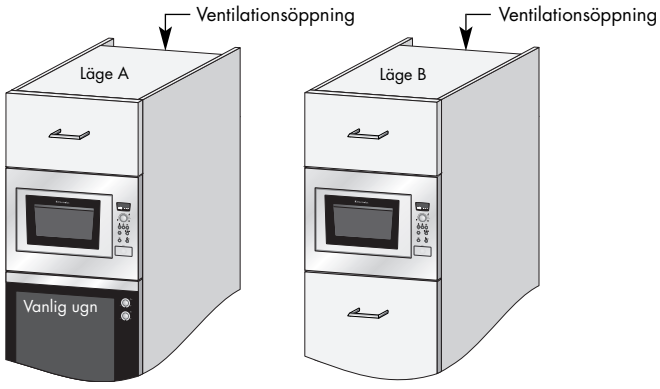
5. Fäst ugnen med skruvarna som medföljer. Fästpunkterna finns på ugnens övre och undre hörn (se bilden, punkt 10, sidan 155).



6. Det är viktigt att försäkra att installationen av den här produkten överensstämmer med instruktionerna i handboken, samt med installationsinstruktionerna från den vanliga ugnens tillverkare.

SVENSKA

Om mikrovågsugnen installeras i läge A eller B:



Läge	Utrymmesstorlek W D H	Ventilationsöppning (min)	Öppning mellan skåp och tak
A	560x550x450	50	50
B	560x500x450	40	50

Mått i (mm)

OBS: Placera ugnen så att dess undersida befinner sig minst 85 cm över golvet.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

INSTALLATION

ANSLUTA APPARATEN TILL STRÖMKÄLLAN

(A)

- **Eluttaget ska vara lättillgänligt så att enheten enkelt kan kopplas ur om en nödsituation skulle uppstå.**
- **Kontakten får inte sitta bakom skåpet.**
- Det bästa läget är ovanför skåpet, se (A).

  Om strömsladden inte ansluts till läge (A) bör den avlägsnas från stödklämman (se figuren, punkt 14, sidan 155) och dras under ugnen.
- Anslut apparaten till 230 V/50 Hz växelström (en-fas) via ett korrekt installerat jordat uttag.

  Uttaget måste vara säkrat med en säkring på 16 A.
- **Strömsladden får endast bytas ut av en behörig elektriker.**
- Knyt ett snöre runt strömsladden, före installationen, för att underlätta anslutning till läge (A) när apparaten installeras.
- Strömsladden FÅR INTE vikas när apparaten installeras i ett skåpt med höga kanter.
- Doppa inte strömsladden eller kontakten i vatten eller annan vätska.

ELEKTRISKA ANSLUTNINGAR

VARNING:
DEN HÄR APPARATEN MÅSTE JORDAS
Tillverkaren frånsäger sig allt ansvar om denna säkerhetsåtgärd inte följs.

Om kontakten som anslutits till din apparat inte passar i eluttaget, kontaktar du närmaste behöriga Electrolux-servicetekniker.

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

EX-72D-EU Cover T2 19/04/2005 10:22 Page 201

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals

The Electrolux Group. *The World's No.1 choice.*

The Electrolux group is the world's largest producer of powered appliances for the kitchen, cleaning and outdoor use. More than 55 million Electrolux Group products (such as refrigerators, cookers, washing machines, vacuum cleaners, chain saws and lawn mowers) are sold each year to a value of approx. USD 14 billion in more than 150 countries around the world.

Electrolux

© Electrolux plc 2005

TINS-A364URR0 2

Downloaded From Microwave-Manual.com Manuals